

# HERBAL ANTIBIOTICS

**What BIG Pharma Doesn't  
Want You to Know**

How to Pick and Use the  
**45 Most Powerful  
Herbal Antibiotics**  
for Overcoming Any  
Ailment



MARY JONES

# BİTKİSEL ANTİBİYOTİKLER

**BIG Pharma'nın Yapmanızı İstemediği Şey  
Bilmek**

**En Güçlü 45 Bitki Nasıl Seçilir ve Kullanılır?**

**Herhangi Bir Rahatsızlığın Üstesinden Gelmek İçin Antibiyotikler**

**kaydeden Mary Jones**

## SES SÜRÜMÜNÜ ÜCRETSİZ İNDİRİN

Hareket halindeyken bu kitabı dinlemek isterseniz, size harika haberlerim var!

[ÜCRETSİZ](#) Audible denemesini kabul ederseniz, Amazon bu kitabı sesli sürümünü [ÜCRETSİZ](#) olarak indirmenize izin verecektir.

Aşağıdaki ayrıntılara bakın.

Sesli deneme avantajları:

Bir Audible müsterisi olarak, [30 günlük ÜCRETSİZ denemenizi](#) başlatırsanız aşağıdaki avantajlara hak kazanırsınız bugün:

- 1 ücretsiz kredi, böylece BU kitabı sesli versiyonu da dahil olmak üzere istediğiniz HERHANGİ bir sesli kitabı indirebilirsiniz.
- Deneme süresinden sonra, herhangi bir sesli kitapta kullanmak üzere her ay 1 kredi alacaksınız
- Kredileriniz, kullanmazsanız otomatik olarak bir sonraki aya devreder
- 400.000'den fazla başlık mevcut
- Ücretsiz Audible uygulamasını indirin ve sesli kitabınız orada bulunsun
- Audible uygulamasıyla her yerde dinleyin Sevmediğiniz
- herhangi bir sesli kitabı kolay ve sorunsuz bir şekilde değiştirin Üyeliğinizi iptal etseniz bile
- sesli kitaplarınız sonsuza kadar sizde kalsın.

Bu kitabı ÜCRETSİZ sesli kopyasını indirmek için aşağıdaki bağlantıları tıklayın:

[ABD Müşterileri](#)

[Birleşik Krallık Müşterileri](#)

[FR Müşterileri](#)

[DE Müşterileri](#)

Telif hakkı© 2016, Mary Jones – Tüm hakları saklıdır. Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır.

**Telif hakkı:** Bu yayının hiçbir bölümü, kısa pasajlardan alıntı yapan veya bir incelemede uygun kaynaklarla çizimleri çoğaltan bir eleştirmen dışında, yazarın yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz; bu kitabın herhangi bir kısmı, telif hakkı sahibinin önceden yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz, bir geri alma sisteminde saklanamaz veya herhangi bir biçimde veya yöntemle (elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt veya diğer) aktarılamaz.

Markalar herhangi bir izin alınmadan kullanılır ve markanın yayınlanması marka sahibinin izni ve desteği olmaksızın yapılır. Bu kitaptaki tüm ticari markalar ve markalar yalnızca açıklama amaçlıdır ve sahiplerinin kendilerine aittir.

**Feragatname:** Bu kitaptaki bilgiler profesyonel tıbbi tavsiye olarak kullanılmamalıdır ve tıbbi sorunları tedavi etme veya teşhis etme amacı taşımaz. Sunulan bilgiler, yetkin bir profesyonel kişinin rehberliği ile birlikte kullanılmalıdır.

Bu kitaptaki bilgiler, bilgimiz dahilinde doğru ve eksiksizdir.

Tüm öneriler, yazar adına garanti olmaksızın yapılır. Kullanıcıya veya başvuru sahibine zarar veya yaralanmaya neden olabilecek, bu kitapta kullanılmış veya referans verilmiş olabilecek tüm veya herhangi bir özel ekipmanın kullanımı konusunda eğitim vermek ve eğitmek tamamen okuyucunun sorumluluğundadır. Yazar, bu bilgilerin kullanımıyla bağlantılı olarak herhangi bir sorumluluk kabul etmez. Referanslar yalnızca bilgilendirme amaçlıdır ve herhangi bir web sitesinin veya diğer kaynakların onaylandığı anlamına gelmez. Okuyucular, bu kitapta listelenen web sitelerinin değişebileceğinin farkında olmalıdır.

İlk Basım, 2016 – Amerika Birleşik Devletleri'nde Basılmıştır



“Sağlıklı yiyecekler yiyen sağlıklı insanlar asla antibiyotik almamalı”

– Joel Fuhrman, Amerikalı yazar, doktor, konuşmacı

## İÇİNDEKİLER

[Giriş](#)

[Bölüm 1 – Bakteriler Hakkındaki Tartışmalı Gerçekler](#)

[Bölüm 2 – Antibiyotik Direnci](#)

[Bölüm 3 – Ufuk Açıcı Alternatif Tıp İstatistikleri](#)

[Bölüm 4 – Antibiyotik Kullanımı – Bilmeniz Gereken Her Şey](#)

[Bölüm 5 – Enfeksiyonlarla Doğal Olarak Nasıl Savaşılır?](#)

[Bölüm 6: En İyi 45 Harika Bitki](#)

[Bölüm 7: Az Bilinen Bitkisel Tedavi Tarifleri](#)

[Bölüm 8: Yaygın Hastalıklar İçin Bitkisel Tedaviler](#)

[kaynaklar](#)

[SSS](#)

[Çözüm](#)

[yazar hakkında](#)

[Mary Jones'un Diğer Kitapları](#)

## GİRİŞ

Bitkisel antibiyotikler - diğer ilaçların yanı sıra - şifacılar tarafından çok çeşitli rahatsızlıklarını önlemek için yüzyıllardır kullanılmaktadır. Bu doğal ilaçlar son yıllarda giderek daha popüler hale geldi ve ana akım bir tedavi haline gelmeye çok yakın. Bunun nedeni, bakterilerin insan yapımı ürünlere dirençli hale gelmesidir ve onlara karşı bağılıklığı ancak daha doğal bileşenlere dönerek yeniden inşa edebiliriz.

Bu kılavuz, bu bitkisel ilaçları kullanarak hastalık ve enfeksiyondan nasıl korunacağınızı ve geçmişten elde edeceğiniz faydaların bolluğuna bakacaktır. Aşağıdaki bölümlerde yer alan tüm verileri okuduktan sonra, asla geriye bakmayacaksınız!

Bir antibiyotik, Medicinenet.com tarafından şu şekilde tanımlanmıştır: "Bakterilerin ve diğer mikroorganizmaların neden olduğu enfeksiyonları tedavi etmek için kullanılan bir ilaç. Başlangıçta bir antibiyotik, bir mikroorganizma tarafından üretilen ve diğerinin büyümeyi seçici olarak engelleyen bir maddeydi. Genellikle doğal antibiyotiklerle kimyasal olarak ilişkili olan sentetik antibiyotikler, o zamandan beri karşılaştırılabilir görevleri yerine üretildi."



Antibiyotikler başlangıçta tamamen doğal bileşenlerden yapılmış bileşiklerdi - bugün onları bildiğimiz sıvı veya hap haline gelmeden önce. Bu bitkisel ilaçlarda, tanıabileceğiniz birçok ortak bileşen vardır.

En yaygın on beş şunlardır:

- akasya
- Aloe
- kriptolepis
- Ekinezya
- Okaliptüs
- Sarımsak
- Zencefil
- altınmühür
- Greyfurt Çekirdeği Ekstresi
- Bal
- Ardiç
- meyan kökü
- Adaçayı
- Usnea
- pelin

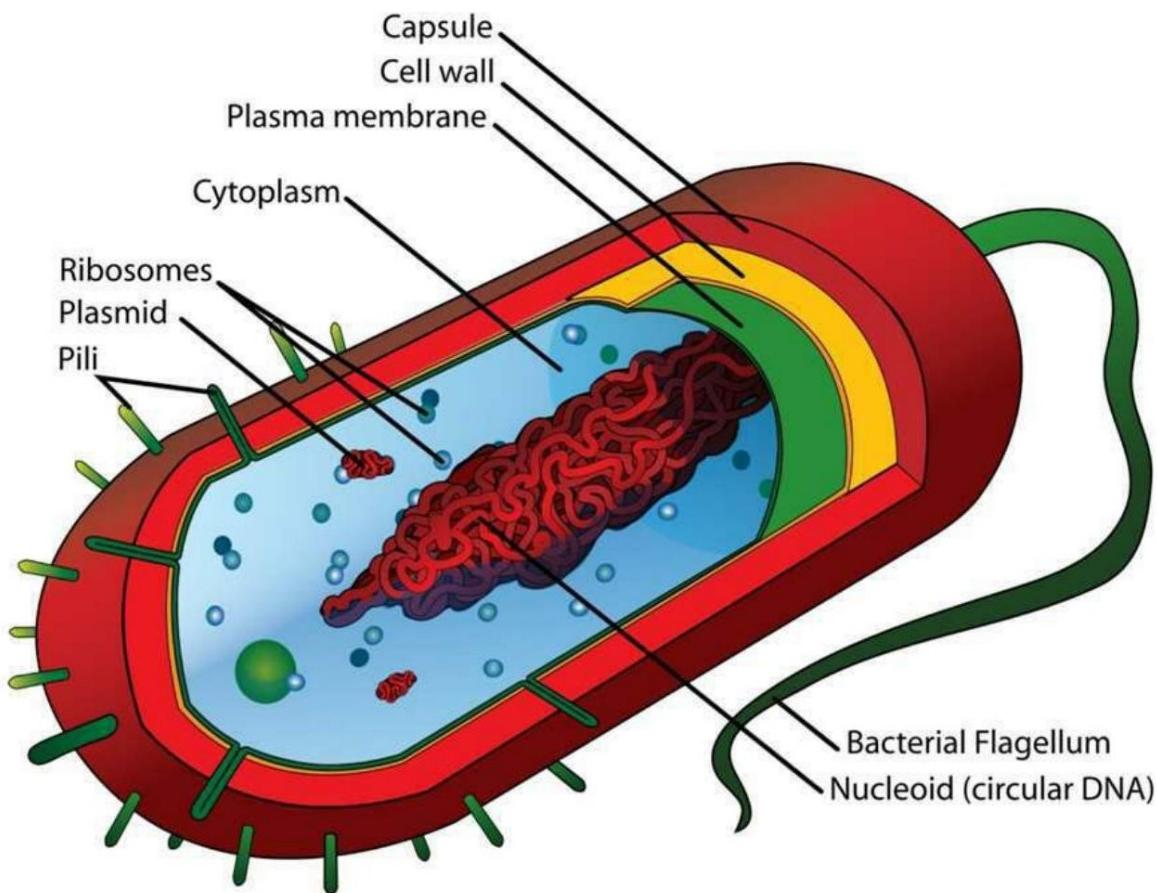
Bunların ilaçlar içinde nasıl çalıştığı ve sizin için nasıl yararlı olabileceği hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen okumaya devam edin. Bu, bu konuya ilgili bulabileceğiniz en kapsamlı kılavuzdur. Tüm bilgiler bir kılavuz olarak sunulmaktadır; Bu ilaçları kullanmadan önce doktorunuza danışmalısınız.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Bitkisel Antibiyotikler](#) \_\_\_\_\_

## BÖLÜM 1

### HAKKINDA TARTIŞMALI GERÇEKLER BAKTERİ

Bakteriler sadece tek bir hücreden oluşabilir, ancak inanılmaz derecede karmaşıktır. Çoğumuz bakterileri vücutumuzu işgal eden ve bizi hasta eden 'mikroplar' olarak biliriz, ama aslında çoğu zaman bizimle birlikte var olurlar ve atmosferimizi korumaya yardımcı olurlar. Aslında vücudunuzda, bağırsaklarınızda, cildinizde ve hatta cinsel organınızda yaşayan bir milyondan fazla bakteri türü vardır. Bunlar 'iyi bakteri' olarak bilinir ve hastalığa neden olmazlar - aslında sağlığımız için iyidirler.



Bununla birlikte, bakteriler hastalığa neden olabilir . Hastalık Kontrol Merkezi (CDC) tarafından 2011 yılında hazırlanan bir rapor , 6 Amerikalıdan 1'inin - 48 milyon insan - bakterilerin neden olduğu gıda kaynaklı hastalıklardan hastalandığını, 128.000 kişinin hastaneye kaldırıldığını ve 3.000 kişinin öldüğünü ortaya koydu.

### Top five pathogens contributing to domestically acquired foodborne illnesses

Pathogen	Estimated number of illnesses	90% credible interval	%
<u>Norovirus</u>	5,461,731	3,227,078–8,309,480	58
<u>Salmonella</u> , nontyphoidal	1,027,561	644,786–1,679,667	11
<u>Clostridium perfringens</u>	965,958	192,316–2,483,309	10
<u>Campylobacter spp.</u>	845,024	337,031–1,611,083	9
<u>Staphylococcus aureus</u>	241,148	72,341–529,417	3
Subtotal			91

### Top five pathogens contributing to domestically acquired foodborne illnesses resulting in death

Pathogen	Estimated number of deaths	90% credible interval	%
<u>Salmonella</u> , nontyphoidal	378	0–1,011	28
<u>Toxoplasma gondii</u>	327	200–482	24
<u>Listeria monocytogenes</u>	255	0–733	19
<u>Norovirus</u>	149	84–237	11
<u>Campylobacter spp.</u>	76	0–332	6
Subtotal			88

Bakterilerin neden olduğu en yaygın hastalıklar şunlardır:

- Helicobacter pylori ülser ve gastrite neden olabilir.
- Neisseria gonorrhoeae belsoğukluğuna (cinsel yolla bulasıhan hastalık) neden olabilir.
- Neisseria meningitidis menenjite neden olabilir.
- Salmonella ve Escherichia coli (E.coli) gıda zehirlenmelerine neden olabilir.
- Staphylococcus aureus vücutta çeşitli enfeksiyonlara yol açabilir, örneğin

apseler, çibanlar, selülit, gıda zehirlenmesi, toksik şok sendromu ve yara enfeksiyonları.

- Streptokokal bakteriler vücutta kulak enfeksiyonları, pnömoni, strep boğaz ve menenjit gibi çeşitli enfeksiyonlara yol açabilir.

Hastalığa neden olabilecek dört ana bakteri türü:

- Basil – yaklaşık 0,03 mm uzunluğunda bir çubuk şeklindedir. Tifo ve sistit gibi hastalıklara neden olur.
- Coccı - yaklaşık 0,001 mm çapında bir küre şeklindedir. Coccı bakterileri kendilerini çiftler, uzun çizgiler veya sıkı kümeler halinde düzenleyerek stafilocok ve gonokok gibi hastalıklara neden olabilir.
- Spiroketler - küçük bir spiral şeklinde olan bu bakteriler, frengi gibi hastalıklara neden olur.
- Vibrio - virgül şeklindedirler, kolera gibi hastalıklara neden olurlar.

Bunlar gibi bakteriyel hastalıklar oldukça bulaşıcıdır ve genellikle toksik şok sendromu, kan zehirlenmesi ve böbrek yetmezliği dahil olmak üzere yaşamı tehdit eden ciddi sorunlarla sonuçlanır. Bu hastalıklarla ilişkili semptomlar değişimde de, bakteriyel bir enfeksiyonun çok klasik bir belirtisi ateşdir. Muhtemelen titreme, baş ağrısı, kulak ağrısı, kızarıklık, lezyonlar, yorgunluk, boyun tutulması, kusma ve mide bulantısı, sinirlilik, ishal, karın ağrısı, kanlı idrar, boğaz ağrısı, öksürük, göğüs ağrısı, apseler, kilo kaybı, kas spazmları, eklem ağrısı ve vücut ağrıları.

Bu hastalıkları iyileştirmenin ilk adımı korunmadır. Menenjit, zatürree, tetanoz ve kuduz gibi bazı bakteriyel hastalıklar için aşilar mevcuttur. Yayılmayı önlemek için öksürdüğunuzda ellerinizi yıkadığınızdan ve ağzınızı kapattığınızdan da emin olabilirsiniz, ancak yine de bir tane almayı başarısızsanız, muhtemelen size antibiyotik reçete edilecektir.

Bakteriyel hastalıklara yardımcı olacak alternatif tedaviler vardır - **bu enfeksiyonlarla savaşmanızı yardımcı olabilecek bitkisel antibiyotikler**. Aşağıdaki çareler önerilir:

- Probiyotikler – vücuttaki iyi bakterileri artırır ve kötü olanların işlevini azaltırlar. Bakteriyel vajinoz, bağırsak ve mide enfeksiyonlarını vb. tedavi etmek için harikadırlar.
- Aloe Vera – genellikle jel formunda olan aloe vera, bitkiden ekstrakte edilmiş ve üriner ve vaginal enfeksiyonlar veya bakteriyel cilt enfeksiyonları gibi dahili enfeksiyonların tedavisi için kullanılabilir.
- Zerdeçal - zerdeçal tozu, sütle birleştiğinde, kurkuminin yüksek antioksidan içeriği nedeniyle solunum yolu enfeksiyonları için harikadır.

- Elma Sirkesi – vücudunuzun pH dengesini koruduğu için vücuttaki birçok bakteriyel enfeksiyon için harikadır.
- Çay Ağacı Yağı – bir dizi cilt ve vajinal bakteriyel enfeksiyon için çok etkilidir.
- Sarımsak - sarımsak dişleri solunum, idrar ve sindirim enfeksiyonlarının yanı sıra cildin bakteriyel enfeksiyonları için bir tedavi olabilir.
- Zencefil - Zencefil kan dolaşımını artırır, bu da onu mide ve solunum yolu enfeksiyonları için iyi bir tedavi haline getirir.
- Bal – organik bal, ılık su veya zencefil çayı ile tüketildiğinde kuru öksürükleri ve tahriş olmuş boğazları yataştırır.
- Kabartma tozu – cilt enfeksiyonları için harika bir tedavi; ılık suya ekleyerek bir macun yapın. Kabartma tozu ayrıca vücutun pH dengesini geri yükleyerek çalışır.
- Limon – solunum yolundaki mukus oluşumunu azaltarak bakterileri yok eder.
- Kızılçık Suyu - kötü bakterileri etkisiz hale getirmek için günde birkaç kez alınabilen idrar yolu ve vajinal enfeksiyonlar için etkili bir tedavi.

## Bakteriyel enfeksiyonlarla başa çıkmak için

**öneriler:** Genel yönergeler: Süt, şeker, alkol, rafine gıdalar, et ve kafein tüketmeyi bırakın. Bitki çayı gibi sıcak, ılık ve oda sıcaklığındaki içecekleri düzenli olarak tüketin ve hafif yiyn. Birkaç gün su veya meyve suyu açlığı ve lavman almak, sisteminizi yıkayarak enfeksiyonla savaşmanıza yardımcı olabilir. Bağışıklık sisteminizi güçlendirmeye yardımcı olabilecek çinko, beta karoten ve C vitamini takviyelerini diyetinize ekleyin. Ekinezya ve altınmühür de bağışıklık sisteminizi güçlendirir. Buhar banyoları, sauna ve sarımsak yağı ile ayak masajı gibi masajlarla sisteminizi detokslayın. Bolca dinlenin, vücutunuzun size ne söylediğine dikkat edin ve hastaysanız kendinizi zorlamayın. Vücutunuzun iyileşmesi daha uzun sürebilir.

**Boğaz:** Doğal ilaçlar, boğaz kültürü alınarak teşhis edilen strep boğazı gibi boğaz enfeksiyonları için etkili tedaviler olabilir, ancak strep'in kalıcı olmadığını bir kan testi ile doğrulamak da çok önemlidir. Tespit edilmediğinde eklem, kalp veya böbrek sorunlarına neden olabilir. Boğaz enfeksiyonu semptomlarını hafifletmek için bitkisel boğaz pastillerini veya gargaraları (tuzlu su, turunç yağı, altınmühür, mür veya nergis) deneyin. Mercurius, belladonna, Phytolacca, Lycopodium veya Lachesis uygulayan homeopati, boğaz enfeksiyonları için de etkili bir tedavi olabilir. Alışılmadık ve daha az bilinen bir ilaç olan Spigelia, strep boğaz semptomlarından kırk sekiz saat içinde kurtulma sağlayabilir.

**Cilt:** Cilt enfeksiyonları bakteriyel ve fungal olabilir. Sarı kantaron tentürü ve nergis karışımını bakteriyel bir cilt enfeksiyonuna uygulayın. Fungal cilt enfeksiyonlarına topikal olarak homeopati, seyreltilmiş sirke, zerdeçal tozu ve çay ağacı yağı uygulayın. Diğer tipik olarak kullanılan otlar, muz, goldenseal ve karakafestir. Kistler ve çıbanlar, homeopatik ilaçlar – Hepar sülfuris ve silika – Epsom tuzu ıslatmaları, zencefil lapası ve sıcak paketler ile etkili bir şekilde tedavi edilebilir .

**Mesane:** Mesane enfeksiyonunu hemen tedavi edin! Çok uzun süre beklerseniz daha fazla ağrı ve artan böbrek enfeksiyonu riski olacaktır. O zaman geleneksel antibiyotiklere ihtiyaç duyabilirsiniz. Bol su ve kıızılcık suyu için veya kıızılcık kapsülleri alın; otlar (Berberis, goldenseal, buchu, uva ursi ve Chimaphilia dahil); ve homeopati uygulayın (sarsaparilla, staphisagria, Apis ve Cantharis ilaçları dahil).

**Sinüsler:** Sıcak zencefil çayı tüketin ve süt ürünlerinden kaçının. Mukus tıkanıklığını gidermek için Sitopaladi adlı etkili bir Ayurveda karışımı uygulamayı deneyin . Soğan (Allium cepa), Kali bichromaticum, tuz (Natrum muriaticum), Pulsatilla ve mercurius gibi etkili homeopatik ilaçlar da vardır . Buhar banyosu yapmak, sauna kullanmak veya sinüslerinizi yıkamak için Neti Pot ve ılık tuzlu su kullanmak da etkili tedaviler olabilir.

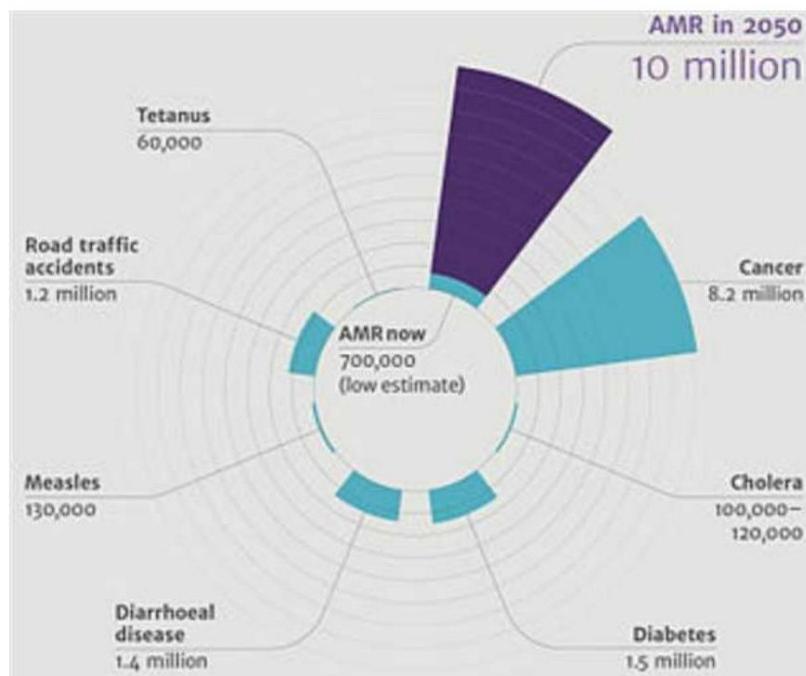
Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Bakterilere Giriş](#)

## BÖLÜM 2

# ANTİBİYOTİK DİRENCİ

Antibiyotik direnci, bakterilerin ilaçlara dirençli hale gelmesi veya antibiyotik ilaçlara maruz kaldıklarında hayatı kalabilmeleri olarak tanımlanır. Bunlar 'Çoklu İlacı Dirençli' (MDR) veya daha yaygın olarak 'Süper Böcekler' olarak bilinir hale gelir. Bu süper mikropların en bilineni MRSA'dır (Metisilin Dirençli Staphylococcus Aureus).

Süper böceklerin ilaçlara direnci, diğer bakteriler arasında direnç genleri edinmeye veya mutasyona dayalı olabilir. Bununla birlikte, antibiyotiklerin yaygın kullanımına da bağlanabilir. Vücudumuz onları kullanmaya o kadar alıştı ki artık bağışıklık sistemlerimiz üzerinde istenen etkiye sahip değil.



AMR = Antimikrobiyal Direnç

30 Nisan 2014 tarihinde, Dünya Sağlık Örgütü tarafından hazırlanan bir rapor, antibiyotik direncine karşı koymak için aşağıdaki yönergeleri yaptı :

- Antibiyotikleri yalnızca doktorunuz tarafından reçete edildikten sonra kullanın.
- Kendinizi daha iyi hissetseniz bile, tüm antibiyotik kürünü tamamlayın.
- Artık antibiyotikleri asla kullanmayın veya başkalarıyla paylaşmayın.

İlacı dirençli bakterilerde yanlış antibiyotik kullanımı önemli bir faktör olsa da, bunun önlenmesine yardımcı olmak için günlük olarak yapabileceğiniz başka şeyler de vardır:

- Tuvaleti kullanmadan, burnunuzu silmeden, çocuk bezini değiştirmeden ve yiyeceklerle dokunmadan önce ve sonra ellerinizi yıkadığınızdan emin olun.
- Hapşırırken ve öksürürken daima ağızınızı ve burnunuzu kapatın ve asla tüketmeyin.
- Cildinizi silmek ve üflemek için her zaman kağıt mendil kullanın ve ardından uygun şekilde atın. burun.
- Kendinizi hasta hissettiğinizde kendinizi evde tutun ve hasta olduklarında çocuklarınızı evde tutun.
- Antibiyotik kürünüzden sonra hala kendinizi iyi hissetmiyorsanız, yardım için doktora başvurun.

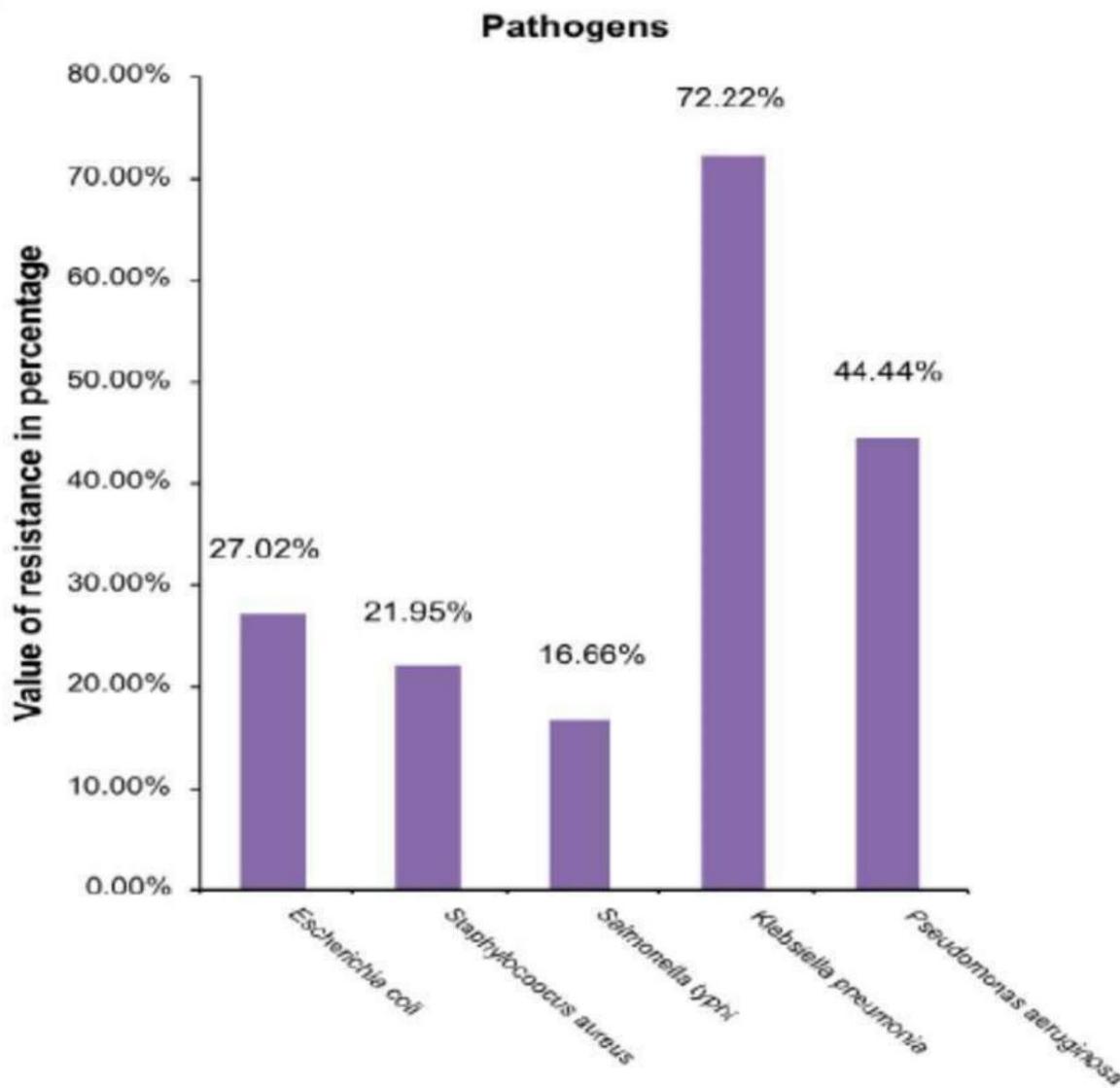
"Süper mikrop" unvanını kazanan hastalıkların sayısı zamanla artar, ancak şu anda aşağıdaki liste önemlidir:

- *Staphylococcus Aureus* (MRSA) - 1947'de insan derisi ve mukoza zarlarında bulunan MRSA'da penisilin direnci bulundu.  
Şimdi, bu hastalık oldukça yaygın ve birçok hastane ölümlerinden sorumludur.
- *Streptococcus* ve *Enterococcus* - bunlardan kurtulmak için bir antibiyotik kombinasyonuna ihtiyaç duyarlar. Streptokok artrit, menenjit, sinüzit, pnömoni, peritonit, bakteriyemi ve orta kulak iltihabından sorumludur.
- *Pseudomonas Aeruginosa* - bu oldukça yaygın bir fırsatçı patojendir. Antibiyotik duyarlılığı düşüktür.
- *Clostridium Difficile* - ishal hastalığına neden olan hastanelerde ortaya çıkan bir patojen. Bazı araştırmalar, *Clostridium difficile*'nin çiftlik hayvanlarında aşırı antibiyotik kullanımına bağlı olduğunu öne sürüyor.
- *Salmonella* ve *E.coli* - bunlar genellikle kirli su içmenin sonucudur. Yaygın antibiyotik kullanımı nedeniyle daha fazla ölümle daha tehlikeli hale geldiler.
- *Acinetobacter Baumannii* - 5 Kasım 2004'te CDC, tıbbi tesislerde veya Irak veya Kuveyt'te savaşmış askerler arasında artan sayıda hasta olduğunu bildirdi.
- *Klebsiella Pneumoniae* - bu, ilaca son derece dirençli ve Gram negatif olan, gelişmekte olan bir bakteridir. Bu basilin dünya çapında klinik ortamlarda hızla artan insidansı rahatsız edici çünkü yüksek mortalite ve morbidite oranlarına sahip olduğu bilinen enfeksiyonlara neden oluyor.
- *Mycobacterium Tuberculosis* - çoklu ilaca dirençli tüberküloz (TB), her yıl 150.000 ölümden sorumludur. Selman Waksman 1943'te streptomisin keşfedene kadar TB'nin tedavisi yoktu; o zamana kadar çok yaygın ve kolay bulaşan bir hastalıktı. Bakterilerin spontan genom mutasyonları nedeniyle oluşan bir direnç gelişirmesi uzun sürmedi. Son zamanlarda tedavi olarak Rifampin ve Isoniazid ilaçları uygulanmaktadır.
- *Neisseria Gonorrhoeae* - bu patojen seks yoluyla bulaşır ve diğer sistemik enfeksiyon semptomlarıyla birlikte vajinal ve penil akıntıya, ağrılı idrara çıkma ve pelvik ağrıya neden olabilir. Bakteri kayıtları, 1879 gibi erken bir tarihte tanımlandığını gösteriyor. Penisilin tedavisi 1940'larda etkiliydi, ancak 1970'lerde ilaca dirençli bir tür gelişti.

Bu süper böceklerin genellikle güçlü bir kombinasyonla tedavi edilmesi gereklidir.

antibiyotikler. Uzmanlar ve bilim adamları, bu virüslerdeki zayıflıkları keşfetmek ve onlara onlarla savaşmaları için uygun bir şans vermek için sürekli çalışıyorlar.

Mikrobiyolog ve bulaşıcı hastalık uzmanı Irena Kenneley, çalışmalarını bu konuya adamış bilim adamlarından birinden önemli bir alıntı yapıyor: "Bu çoklu ilaca dirençli organizmaları daha fazla enfeksiyondan aciz hale getirme yeteneğine sahip bir mantarın keşfi çok büyük bir başarı" diyor. Cleveland Case Western Reserve Üniversitesi ve Frances Payne Bolton Hemşirelik Okulu. "Daha fazla tedavi seçeneğinin mevcudiyeti sonuçta çok daha fazla hayat kurtaracak."



Tarımda (hayvanlarda büyümeyi teşvik eden ve enfeksiyonu önleyen) antibiyotik kullanımı ilaca dirençli enfeksiyonların mutasyonuna katkıda bulunduğuundan, kendinize daha iyi bir şans vermenin bir yolu, yalnızca organik çiftliklerde yetiştirilen etleri tüketmektir.

Bu bakterilere karşı mücadelede bağılıklık sisteminize yardımcı olmak için kullanabileceğiniz başka, daha doğal yollar vardır ve bunlar şunları içerir:

- Staph bakterileriyle savaşma ve onları öldürme konusunda kanıtlanmış bir yeteneğe sahip **Çay Ağacı Yağı**. Topikal bir uygulama olarak kullanılır ve doğrudan enfekte cilt üzerine gider.
- **Elma Sirkesi ve Kabartma Soda** - bu iki malzemenin karışımı, çay ağacı yağına benzer şekilde çalışan bir macun yapabilir.
- **Sarımsak** - sarımsağın karmaşık yapısı, enfeksiyonlarla savaşmak ve bağılıklık sisteminizi güçlendirmek için harikadır.
- **Kişniş Yağı** - Portekizli bilim adamları tarafından 2011 yılında yapılan bir araştırma, kişniş yağını on iki ölümcül bakteriye karşı etkili olduğunu buldu.
- **Pascalite** - topikal olarak uygulandığında enfeksiyonu dışarı çekerek yaraların tamamen iyileşmesini sağlayabilir. Bentonit kilinin bu kuzeni yalnızca Wyoming dağlarında bulunabilir.
- **Zerdeçal** - yüzyıllardır viral ve bakteriyel enfeksiyonlarla savaşmak için kullanılan şifalı bir üründür. Kanıtlanmış anti-enflamatuar ve antibakteriyel özelliklere sahiptir.
- **Manuka Balı** - zerdeçal ile birleştirildiğinde MRSA ve diğer süper böcekler için tedavi.
- **Kekik Yağı** – bakteri ve stafilocok enfeksiyonlarıyla savaşma konusunda kanıtlanmış bir yeteneğe sahiptir.
- **Zeytin Yaprağı Özü** - antibiyotiğe dirençli enfeksiyonlarla savaşır ve aynı zamanda bağılıklık sistemini destekler.
- **Ekinezya** - günümüzde çoğunlukla soğuk algınlığı ve gribi karşı kullanılmasına rağmen, en şiddetli bakterilerle savaşma yeteneğine sahiptir. Geleneksel olarak sifilitik lezyonları, açık yaraları, kan zehirlenmesini, difteri ve selülit tedavi etmek için kullanılmıştır.
- **Kolloidal Gümüş** – iyi bilinen virüs, bakteri ve mantar enfeksiyonları öldürür. Yüzyılı aşkın bir süredir, anekdot niteliğindeki kanıtlar ve klinik vakalarla birleşen kolloidal gümüş, antibakteriyel ve mikrop öldürücü özellikleri nedeniyle uygulanmıştır.
- **Pau D'arco** - Bu Güney Amerika bitkisinin, mantar, virüs ve bakterilerin neden olduğu enfeksiyonlar gibi çeşitli enfeksiyonları hafifletebilen aktif bir bileşeni olan lapachol vardır.

Gördüğünüz gibi, şu anda bu süper böcekler için bilinen bir tedavi olmasa da, hem geleneksel hem de bitkisel ilaçlarla kendimizi korumak ve bu bakterilerle savaşmamıza yardımcı olmak için yapabileceğimiz şeyler var.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Durdurulamaz Süper Böcek – Düşündüğümüzden Daha Yakın mı?](#)

## BÖLÜM 3

### GÖZ AÇAN ALTERNATİF TIP İSTATİSTİK

NCCAM – Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi – alternatif tıp için bilimsel araştırmalar yürüten federal hükümet kurumudur. Web [sitelerinde](#), aşağıdaki iddialarda bulunulmaktadır:

---

#### Görevimiz:

NCCAM'ın misyonu, titiz bilimsel araştırmalar yoluyla, tamamlayıcı ve alternatif tıp müdahalelerinin yararlılığını ve güvenliğini ve bunların sağlık ve sağlık aracını iyileştirmedeki rollerini tanımlamaktır.

#### Vizyonumuz:

Bilimsel kanıtlar, tamamlayıcı ve alternatif tıbbın kullanımı ve entegrasyonu ile ilgili olarak halk, sağlık uzmanları ve sağlık politikalarını belirleyenler tarafından alınan kararları bilgilendirir.

Araştırmalarının çoğu, tamamlayıcı ve alternatif tıbbın ne ve nasıl kullanıldığını gösteriyor. Aşağıdaki diyagramlar bu verilerin bulgularını göstermektedir (CAM = Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp):

# COMPLEMENTARY & ALTERNATIVE MEDICINE

## — Popularity & Uses

Complementary & Alternative Medicine (CAM):

Treatment that is used in addition to (complimentary) or instead of (alternative) traditional treatments. Typically complementary and alternative treatments are more natural, and less invasive than traditional treatments. These treatments can range from natural supplements to chiropractic adjustments to Qi gong and yoga.

### HOW POPULAR ARE Complementary & Alternative Medicine?



#### 38%

of American adults use CAM



#### 12%

of American children use CAM

### WHAT IS CAM COMMONLY Used To Treat?



#### NECK PAIN

**5.9%**

#### BACK PAIN

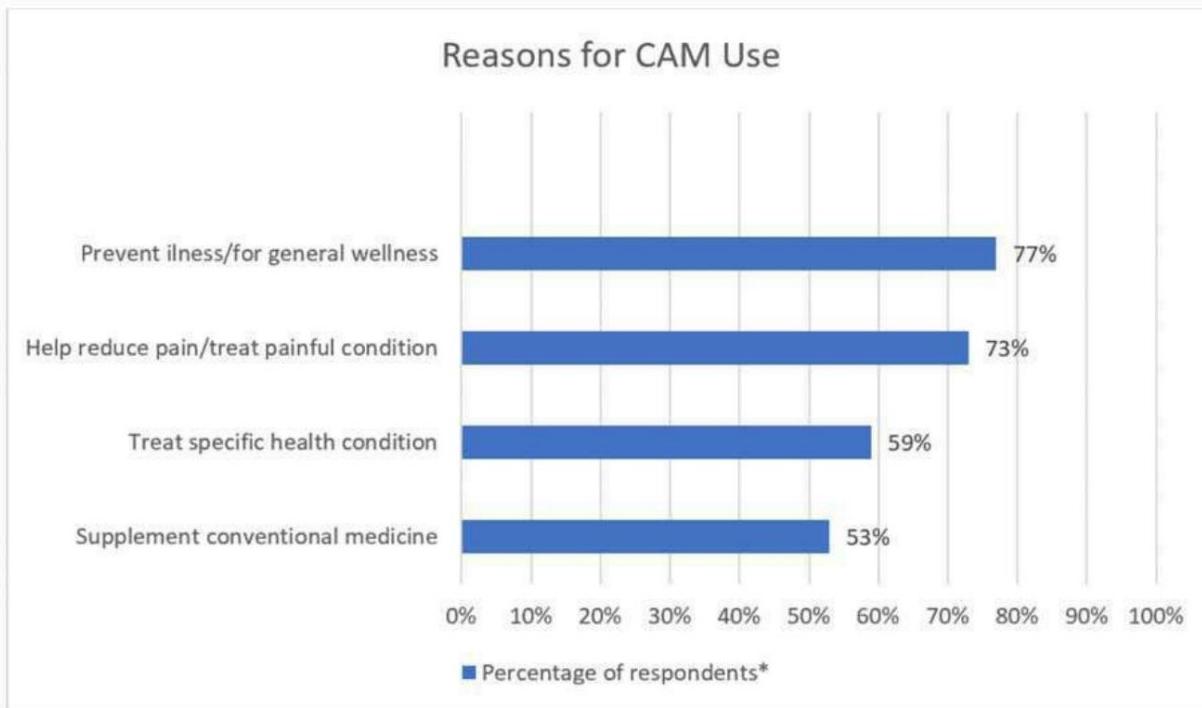
**17.1%**

#### ARTHRITIS

**3.5%**

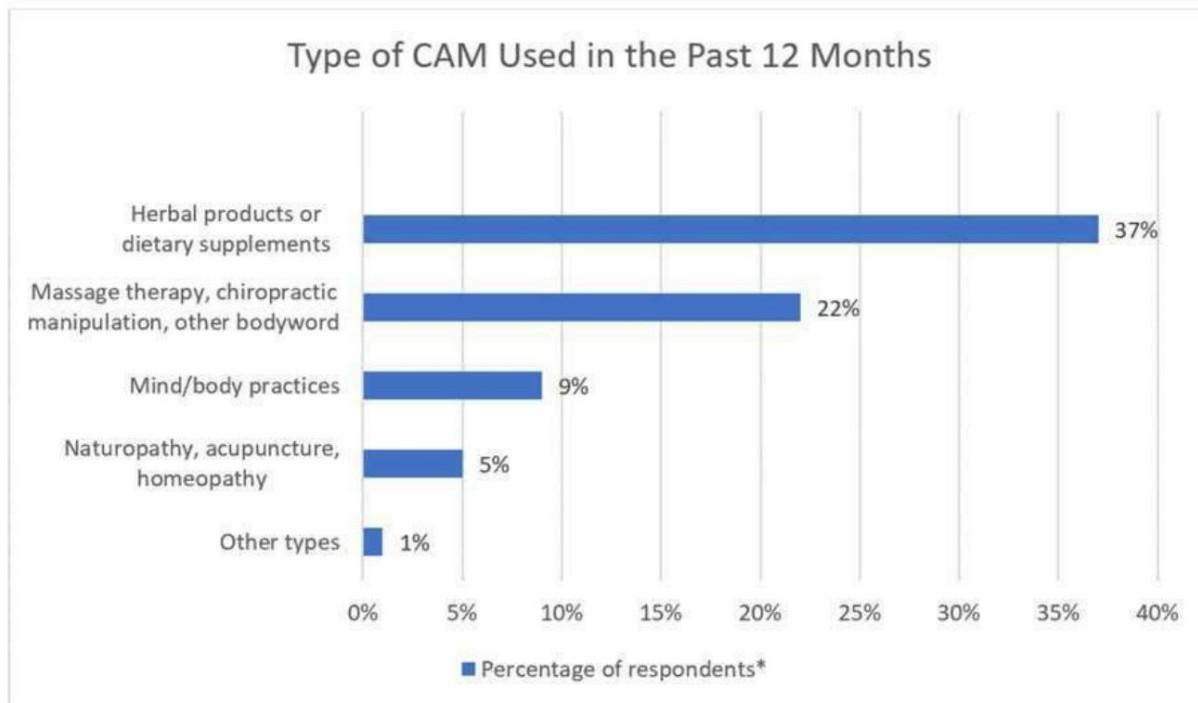
#### JOINT PAIN

**5.2%**



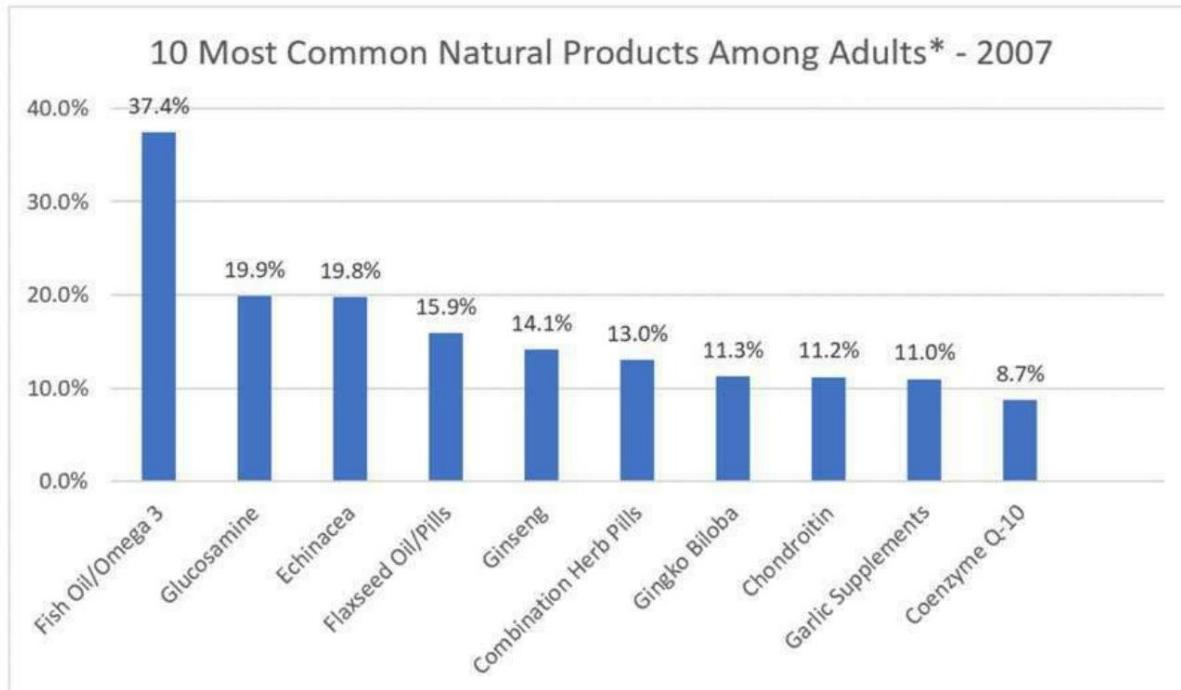
\*Taban: Son 12 ayda veya daha önce TAT kullanan katılımcılar (n=539). Örneklemme hatası = yüzde 4,2 puan. Katılımcılar birden fazla cevap seçebilirler.

Kaynak: 50+ ABD Yetişkinleri AARP/NCCAM Araştırması, 2010



\*Taban: Tüm yanıtlayanlar (n=1013). Örnekleme hatası = yüzde 3,1 puan.  
Katılımcılar birden fazla cevap seçebilirler.

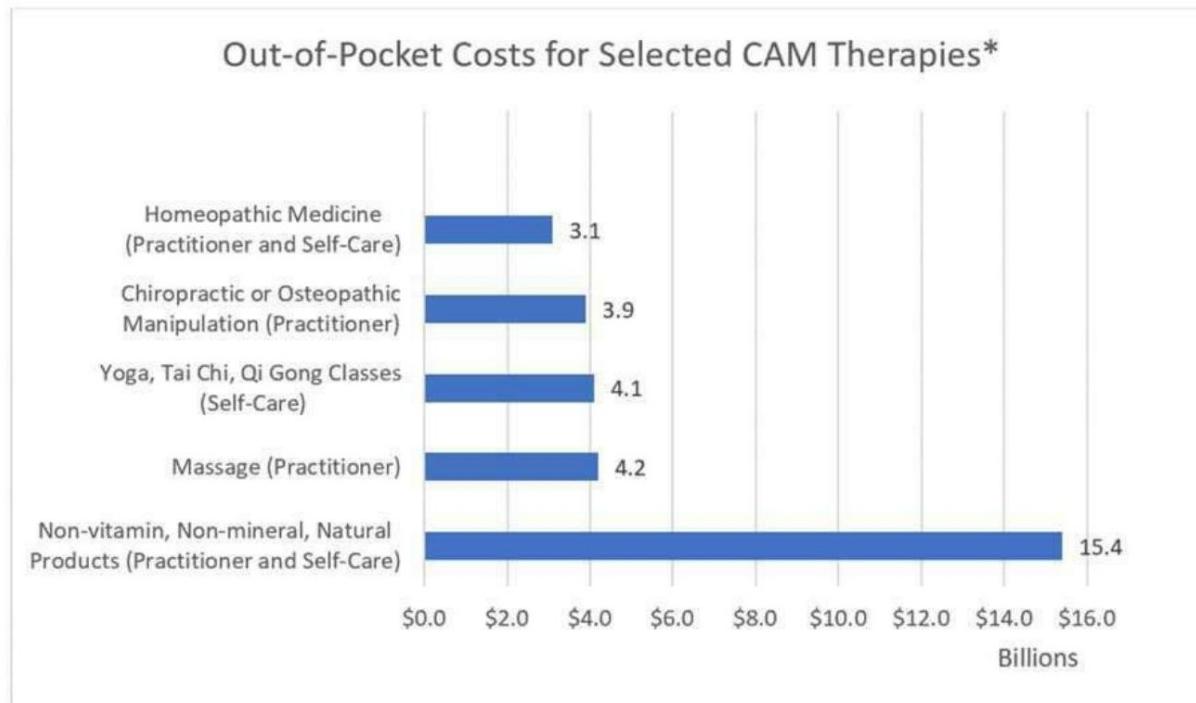
Kaynak: 50+ ABD Yetişkinleri AARP/NCCAM Araştırması, 2010



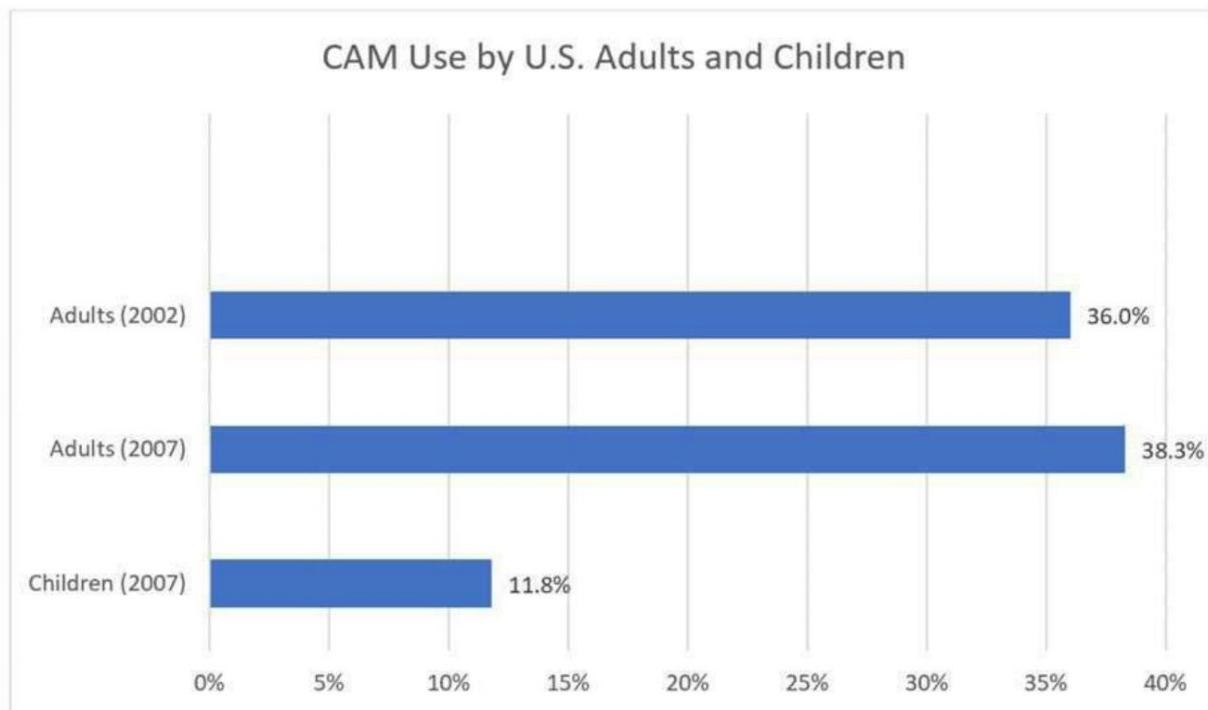
\*Son 30 gün içinde doğal ürün kullanan yetişkinler arasındaki yüzdeler.

Kaynak: Barnes PM, Bloom B, Nahin R. CDC Ulusal Sağlık İstatistikleri Raporu #12.

Yetişkinler ve Çocuklar Arasında Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Kullanımı: Amerika Birleşik Devletleri, 2007.



\*Vitamin dışı, mineral olmayan, doğal ürünler ve homeopati için toplamlar, hem CAM uygulayıcısı maliyetlerini hem de CAM ürünlerini satın alma maliyetlerini içerir. Masaj ve kayropraktik manipülasyon toplamları yalnızca CAM uygulayıcı maliyetleri içindir. Yoga, tai chi ve qi gong derslerinin toplamları yalnızca CAM ürünleri satın almanın maliyetidir.

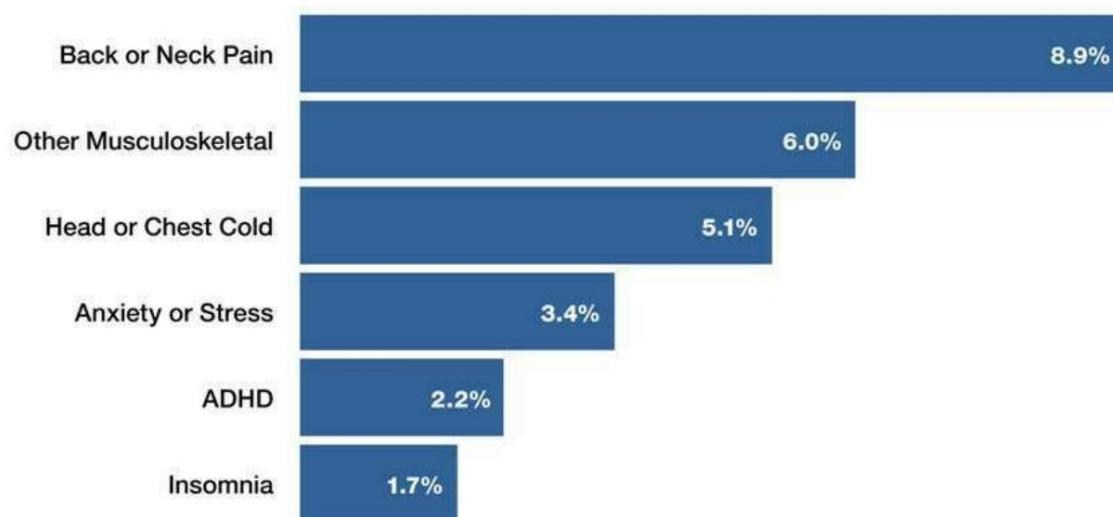


Kaynak: Barnes PM, Bloom B, Nahin R. CDC Ulusal Sağlık İstatistikleri Raporu #12.  
Yetişkinler ve Çocuklar Arasında Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Kullanımı: Amerika Birleşik Devletleri, 2007.

## Use of Complementary Health Approaches in the U.S.

National Health Interview Survey (NHIS)

### Diseases/conditions for which complementary health approaches are most frequently used among children—2012



\*Dietary supplements other than vitamins and minerals.

Citation: Black LI, Clarke TC, Barnes PM, Stussman BJ, Nahin RL. Use of complementary health approaches among children aged 4-17 years in the United States: National Health Interview Survey, 2007-2012. National health statistics reports; no 78. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. 2015.

Ipsos MORI'nin 2008 yılında MHRA (İlaçlar ve Sağlık Ürünleri Düzenleme Kurumu) için yürüttüğü 'Bitkisel İlaçlara İlişkin Halkın Algısı' üzerine bir araştırma , bir araştırma programı yürüttü.

Bunun sonuçları büyüleyiciydi ve geleneksel ilaçlardan kaynaklanan tüm yan etkilerden kaçınmak için bitkisel tedavileri kullanmaktan ne kadar memnun olduğumuzu gösteriyor. Bitkisel ilaçlarla ilgili kelimeler sorulduğunda , en yaygın olanları şunlardı:

- Güvenli
- Doğal
- bağımlılık yapmaz
- Saf

Bu, genel olarak insanların kullanımı hakkında olumlu bir görüşe sahip olduğunu ve kullanıcılar için herhangi bir tehdit oluşturmuyor gibi göründüğünü gösterir. Araştırma gruplarının bitkisel ilaçın ne olduğu sorulduğunda bazı alıntıları şu şekildeydi: "Benim için içinde hiçbir kimyasal madde kullanılmadan yetiştirmiş veya üretilmiş bir şey demektir."

"Ve bağımlılık yapmaz. Bağımlılık yapmamaları gerekiyor."

"Birkaç yıl önce emzirirken saman nezlesi için karışık polen almak zorunda kaldım ve bitkisel ilaçların direncinizi daha fazla artırdığı ve belki de bu yüzden etkisinin daha uzun sürdüğü fikrine kapıldım."

Bu geniş ifadeler, bitkisel ilaçlar ve onlardan alabileceğimiz faydalar hakkında gerçekten ne kadar az şey bildığımızı göstermektedir. Mevcut bilgileri araştırmayarak ve yalnızca geleneksel ilaçlara güvenerek, vücutumuza daha doğal ilaçların bizim için neler yapabileceğini keşfetme fırsatı vermiyoruz.

"Sahip olduğum durum hormonal bir durum ve cildimi etkiledi ve iki kez dünyada alabileceğiniz en güçlü tedavi olan NHS tedavisi ile tedavi edildim ve yan etkileri korkunçtu. Buna dejmezdi ve aldığım şey yüzünden bugüne kadar kendimi fiziksel olarak hasta hissediyorum. Bence bu gerçekten tehlikeli bir NHS ilaçı ve insanları intihara ittiği biliniyor ve yapamayacağımı düşündüm, onu bir daha asla almayacağım, çok riskli. Ve Çin tıbbına gittim ve benim için işe yaradı ve hiçbir yan etkisi olmadı."

"Birkaç yıl önce Çin'deydim ve bir adamı izledim, aslında onu sıcak bir zincirle kendi ellerini yakarken filme aldım ve sonra ellerine bitkisel krem sürdü. ... Ve ellerini sildiğinde derisinde hiçbir iz kalmamıştı. ... İşe yarayacak birçok ilaç, bitkisel ilaç olduğuna inanıyorum. Ama bence çoğu, bunu cahil olduğumuz için yapmıyoruz.

Bu iki zıt ifadenin gösterdiği gibi, insanların bitkisel ilaçlara bakarken karşılaştıkları en büyük engel bilgidir. Geleneksel ilaçları tartışmaktan fazlasıyla mutlu olan doktorlarımız ve eczacılarımız var, ancak doğal ilaçların nasıl çalıştığını dair gerçekleri elde etmek daha zordur - bu nedenle bu kılavuz oluşturulmuştur.

## Bitkisel antibiyotikler hakkında

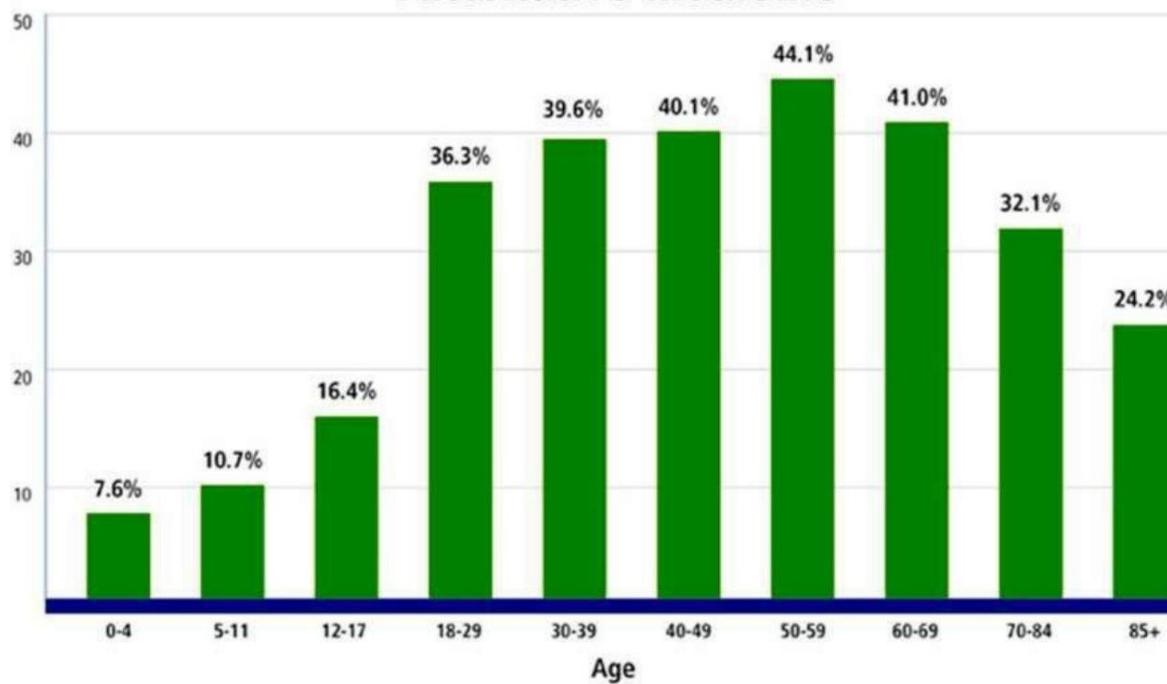
gerçekler Doktorunuzun yazdığı antibiyotikler sentetiktir. Ana akım tıbbın karşıya olduğu korkutucu sorunlardan biri, antibiyotiğe dirençli bakterilerdeki artışıtır. En endişe verici olan şey, neredeyse tüm antibiyotiklere direnç geliştirmiş bazı bakterilerin olmasıdır. Bakteriler bir antibiyotiğe genetik olarak uyum sağlayabilir ve direnci diğer bakterilere çok hızlı bir şekilde aktarabilir.

Peki bitkisel antibiyotikler nasıl daha iyi? Çünkü bitkisel antibiyotikler daha karmaşıktır.

Penisilin bir bileşiktir. Ancak sarımsak, örnek olarak 33 kükürt bileşiği, 17 amino asit ve daha fazlasını içerir! Yani bakterilerin mutasyona uğrayıp tek bir bileşeğe karşı dirençli hale gelmesi daha kolayken, karmaşık bir bitkisel antibiyotiğe dönüşmesi çok daha zordur.

Buradan, bitkisel ilaçların faydalarını ve neden her yıl daha fazla insanın ona yöneldiğini görmek kolaydır. Aşağıdaki NCCAM verileri, tamamlayıcı ve alternatif tip kullanan kişilerin yaş aralığını göstermektedir ve şu ana kadar gösterilen tüm bilgilere göre, bunun dramatik bir şekilde artmaya devam etmesinden kaynaklanmaktadır.

## Alternative Medicine



Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Tamamlayıcı ve Alternatif İlaç](#)

## 4. BÖLÜM

### ANTİBİYOTİK KULLANIMI - İHTİYACINIZ OLAN HER ŞEY BİLMEK



Bitkisel antibiyotik kullanma seçimi çok kişiseldir. Son bölümde gösterildiği gibi, tüm bilgilere sahip olmak, yaşam tarzını bitkisel ilaçları kullanmaya dönüştürmek için çok önemlidir - ve buna antibiyotikler de dahildir. Sizin için doğru olduklarından emin olmalısınız. Tabii ki, akut hastalık veya travma gibi acil durumlarda, geleneksel antibiyotiklerin işleyişinde kusur bulamazsınız. Bitkisel ilaçların daha iyi çalıştığı şey, önleme, kronik hastalık ve bu antibiyotiklerin geride bıraktığı sonraki etkilerdir .

[Burada](#) sunulan bir çalışma Amerikalıların yaklaşık üçte birinin bitkisel ilaçlar kullandığını gösteriyor. Her ne kadar dikkate almak isteyeceğiniz şeyler olsa da , bunların size ve sağlığınıza uygun olduğundan emin olmak için:

- Almakta olduğunuz diğer ilaçlar – kötü etkileşimde bulunmadıklarını kontrol etmek için doktorunuza danışmanız gerekecektir.
- Yan etkiler - Bitkisel ilaçların yan etki olasılığı geleneksel antibiyotiklere göre çok daha az olsa da, sizi etkilemeleri durumunda olasılıkların neler olduğunu öğrenmeniz gereklidir.
- Düzenleme – bitkisel ilaçlar, geleneksel tedaviler gibi düzenlenmemiştir. Kendi kararlarınızı vermeniz için pek çok kaynak ve bilgi mevcuttur, ancak üzerinde uygun şekilde test edilmemiş birkaç grup vardır – kadınlar

hamile veya emziren, çocuklar veya yaşlılar.

Enfeksiyonlar 'sıcak' ve 'nemli' olmak üzere iki kısımda tanımlanabilir . Antibiyotiklerin, enfeksiyonun 'ısı' kısmını (ateş, boğaz ağrısı, iltihaplanma) tedavi etmek için mükemmel olduğunu öne sürerken, genellikle 'nemli' semptomları - balgam, mide bulantısı, buğulanma - tek başına bırakıyorlar. Bu nedenle birçok şifalı bitki uzmanı, geleneksel tıbbın yanı sıra bitkisel tedavileri de önererektir.

Antibiyotikler öncelikle aşağıdakiler gibi bakteriyel enfeksiyonlar için kullanılır:

- Orta derecede şiddetli akne veya özellikle ciddi olmayan durumlar, ancak antibiyotik olmadan büyük olasılıkla ortadan kalkmayacaklardır.
- İmpetigo deri enfeksiyonu veya klamidya (cinsel yolla bulaşan enfeksiyon) veya tedavi edilmezse diğer insanlara bulaşabilecek özellikle ciddi olmayan durumlar.
- Böbrek enfeksiyonu veya antibiyotiklerin kanıtlara dayalı olarak iyileşme süresini azaltmaya yardımcı olabileceği durumlar.
- Pnömoni veya selülit veya daha ciddi komplikasyon oluşturma riski olan durumlar.

Antibiyotiklerin yaratılması, Louis Pasteur'ün saprofitik bakterilerin şarbon hastalığının büyümeyi baskıladığını keşfettiği 1877'de başladı. Daha sonra 1928'de antibiyotik dünyasına en önemli katkı, Alexander Fleming'in penisiline yol açan keşfi yapmasıyla gerçekleşti. 1970'lerden bu yana, doğal olarak oluşan herhangi bir antibiyotiğin sentetik modifikasyonları yeni antibiyotikler olarak sağlanmıştır.

Antibiyotik oluşturma süreci fermantasyondur . Bu süreçle ilgileniyorsanız, adımlar aşağıda listelenmiştir:

1. Antibiyotiği üretecek ve sayısını kat kat artıracak arzu edilen organizmayı izole edin. Bunu, laboratuvara izole edilmiş ve soğukta saklanmış organizma örneğinden alınan bir başlangıç kültüründen oluşturarak yapın. İlk kültür büyütmek için bu organizma örneğini agar içeren bir plakaya aktarın. Daha sonra, ilk kültür ve besin ve besinler büyümeye için çalkalama şışelerine konur. Bu süreçten, tohum tanklarına aktarılacak olan bir süspansiyon oluşturulur.
2. Tohum tankları çelikten yapılmıştır ve ideal bir yetiştirme ortamını sürdürmek için tasarlanmıştır. Belirli bir mikroorganizmanın hayatı kalması ve gelişmesi için ihtiyaç duyduğu şeylerle doldurulmuşlardır. Örneğin, glikoz şekerleri veya laktوز gibi karbonhidrat bazlı gıdalar ve ılık su ve küçük besinler, amino asitler ve vitaminler dahil olmak üzere büyümeye faktörleri. Ayrıca, tohum tanklarının gereklili ilaveleri içermesi gereklidir.

karbon kaynakları: nitrojen kaynakları, asetik asit, hidrokarbonlar veya alkoller. Bu tanklar ayrıca büyümeye ortamını hareket ettirmek için karıştırıcılar ve filtrelenmiş, sterilize edilmiş hava sağlayan bir pompa ile donatılmıştır. Tohum tanklarındaki malzeme yaklaşık 24-28 saat sonra birincil fermantasyon tanklarına aktarılacaktır.

3. Fermantasyon tankları 30.000 galona kadar tutabilir. Esasen, tohum tanklarının daha büyük bir versiyonudur. Tohum tanklarında bulunan aynı büyümeye içeriği ile doldurularak büyümeyi sürdürün bir ortam sağlıyorlar. Mikroorganizmalar burada çoğalacak ve büyüyecek. Antibiyotiğin büyük miktarlarının atıldığı bu süreç sırasındadır. Tankların sıcaklığı 73-81° F (23-27,2° C) arasında tutulur. Tanklara sürekli olarak bir sterilize hava akışı pompalanır ve içerikler sürekli çalkalanır. Bu nedenle, köpürmeye önleyici maddeler periyodik olarak eklenecektir. Ek olarak, optimum büyümeye için hayatı önem taşıyan pH kontrolünü sürdürmek için gerekiği kadar asitler ve bazlar eklenir.
4. İzolasyon süreci, maksimum miktarda antibiyotiğin üretiliği üç ila beş gün sonra başlar. Fermantasyon sıvısı, oluşturulan antibiyotiğe özgü çeşitli saflaştırma yöntemlerinin herhangi biri ile işlenebilir. Örneğin, suda çözünen antibiyotik bileşikleri için bir iyon değiştirme yöntemi kullanılabilir. Aksi takdirde, yalda çözünen bir antibiyotik, örneğin penisilin için, bir çözücü ekstraksiyon yöntemi kullanılabilir. Her iki durumda da, bu adım tamamlandığında, üretici toz formda saflaştırılmış bir antibiyotik elde eder.
- Bu, farklı ürünler üretmek için daha da rafine edilebilir.
5. Antibiyotikler çeşitli şekillerde sunulur. Topikal merhemler, hap veya jel-kapsül formunda tozlar ve şırıngalar veya IV (intravenöz) torbalar için solüsyonlar olarak uygulanırlar. İlk izolasyondan sonra çeşitli arıtma adımları kullanılabilir; bu, antibiyotiğin son şekline bağlı olacaktır. Toz versiyonlar için merhem ve antibiyotik doğrudan karıştırılır. Kapsül formunda kullanıldığında, kapsülün alt kısmına toz antibiyotik eklenir ve üst yarısı mekanik olarak bağlanır. Solüsyon intravenöz torbalara ekleniyorsa, kristalin antibiyotik bir çözelti içinde çözülecek ve hermetik olarak kapatılacak torbaya eklenecektir.
6. Artık nihai ürün nihai paketleme istasyonuna taşınabilir. Ürünler istiflenecek ve daha sonra kutulara yüklenecektir. Dağıtım kamyonlarına yüklenikten sonra eczanelere, hastanelere ve distribütörlere ulaştırılacak. Fermantasyondan işlemeye kadar tüm bu süreç beş ila sekiz gün kadar sürebilir.

Bu antibiyotikler, konakçı hücrenin bileşimi ile bakteri hücresinin bileşimi arasındaki farklardan etkin bir şekilde yararlanarak çalışır. Ya bakterileri tamamen öldürürler ya da hücrelerin çoğalmasını engellerler, bu da sayılarını aynı bırakır ve vücutun doğal savunmasıyla onlarla savaşmasına izin verir.

Bu antibiyotikler üç yoldan biriyle verilebilir:

- Ağızdan - hafif ila orta dereceli vücut enfeksiyonlarının çoğu türü için tedavi olarak kullanılan içilebilir sıvılar, haplar, kapsüller veya tabletler.
- Topikal olarak - genellikle cilt enfeksiyonlarını tedavi etmek için kullanılan damlalar, kremler, spreyler veya losyonlar.
- Enjeksiyonlar - tipik olarak şiddetli enfeksiyonlar için ayrılan damla infüzyonu veya doğrudan kasa veya kana uygulanan bir enjeksiyon.

Sentetik antibiyotikler altı farklı kategoriye ayrılabilir:

- Penisilinler – idrar yolu, cilt ve göğüs enfeksiyonları dahil olmak üzere çeşitli enfeksiyonların tedavisi için yaygın olarak kullanılır.
- Sefalosporinler – bir dizi enfeksiyon için tedavi olarak kullanılır. Ayrıca menenjit ve septisemi dahil olmak üzere ciddi enfeksiyonlar için bir tedavi olarak etkilidir.
- Aminoglikozitler – böbrek hasarı ve işitme kaybı gibi potansiyel olarak ciddi yan etkileri olduğu için septisemi dahil olmak üzere ciddi hastalıkların tedavisi için kullanılır. Damla olarak, göz veya kulak enfeksiyonlarında ve sindirim sisteminin onları ne kadar hızlı parçalayabildiğinden enjeksiyon olarak uygulanabilirler.
- Tetrasiklinler - çeşitli enfeksiyonlar için bir tedavi olarak kullanılır. Yaygın olarak, rosacea (cildin lekeleri ve kızarması) ile savaşmak için kullanılmıştır ve şiddetli akne
- Makrolidler - göğüs ve akciğer enfeksiyonlarının tedavisinde kullanılır. Ayrıca penisiline alternatif olarak, alerjisi olan kişiler için veya penisiline dirençli bakteri suşlarının tedavisinde sağlanır.
- Florokinolonlar - geniş spektrumlu antibiyotikler olarak kabul edildikleri için çok çeşitli enfeksiyonlar için bir tedavi olarak kullanılırlar.



Peki ya daha doğal, bitkisel antibiyotikler? Hangilerinin sizin için doğru olduğuna nasıl karar veriyorsunuz? Pekala, bilgi alabileceğiniz pek çok yer var ve doktorunuz veya eczacınız bu kaynaklardan biri. Elbette sizi geleneksel ilaçlara bağlı kalmaya teşvik edebilirler, ancak silahlarınıza sadık kalırsanız, mevcut ilaç listeniz nedeniyle neleri alıp neleri alamayacağınızı size söylemede son derece yararlı olacaklardır. Tabii ki, bitkisel ilaçların sizin için olup olmadığına karar vermek için - sizin için güvenli oldukları öğrendikten sonra - yapabileceğiniz en iyi şey onları denemek. Önerilen dozu denedikten sonra, vücudunuz için ne kadar etkili olduklarını anlayacaksınız.

Bir bitkinin ne kadar etkili olacağını birkaç faktör belirleyecektir. Doğal şifalı bitkiler çeşitli bileşenler içerir ve bunların birlikte nasıl çalışıkları yararlı bir etkiye sahip olabilir. Bazı durumlarda, bilim adamları spesifik olanı tam olarak belirleyemezler.

bir hastalığı veya durumu tedavi etmek için çalışan belirli bir bitkide bulunan bileşen. Büyüme ortamının bile (toprak kalitesi, hasat ve işleme, böcekler veya iklim) nasıl ve neden çalıştığı üzerinde etkisi olacaktır.

Doğal antibiyotikler iki şekilde çalışır: tehlikeli mikropları ortadan kaldırırlar ve vücudun doğal savunmasını güçlendirirler. Çeşitli yiyecekler, baharatlar ve otlar, belirli rahatsızlıklarla mücadeleye yardımcı olmak için gerekli doğal, antibiyotik niteliklere sahiptir.

Nasıl çalıştırılmasına dair bilgi içeren bazı örnekler aşağıda listelenmiştir: [Kekik Yağı](#)

Kekik esansiyel yağıının, özellikle benzer yaqlara karşı test edildiğinde, çeşitli mikroorganizmalarla mücadele edecek kadar güçlü olduğu düşünülmektedir. Kekik yağı, iki güçlü antifungal, antibakteriyel bileşen olan karvakrol ve timol içerir. İkincil bakteriyel enfeksiyonların önlenmesine yardımcı olabilirler. Kekik yağı ayrıca idrar yolu enfeksiyonları, gastrointestinal bozukluklar, solunum yolu bozuklukları ve adet kramplarının tedavisinde de etkili olabilir.

Araştırmalar ayrıca staph enfeksiyonlarıyla (*Staphylococcus aureus*) savaşabileceğini belirledi ve kepek veya akne gibi cilt koşullarını kontrol etmek için topikal olarak uygulandığında işe yarıyor.

### Bal

Balın etkili, doğal anti-enflamatuar özellikleri olsa da, her bal türü aynı şekilde çalışmaz. Örneğin, Yeni Zelanda yerli Manuka balı, metilglioksal (MG) kimyasal bileşimini içerir. Manuka'ya aktif antibakteriyel özelliklerini veren şeyin MG olduğuna inanılmaktadır. Manuka yaraları tedavi edebildiği için sterilize edilir ve tıbbi kullanıma uygun bir bal olarak paketlenir.

### Sarımsak

Sarımsak uzun süredir antibakteriyel olarak uygulanmaktadır. Tipik kullanım, yüksek tansiyon, soğuk algınlığı ve grip ve sıgiller ve mantar cilt enfeksiyonlarının tedavisini içerir. Sarımsağın özelliklerine bağlı olarak diyabet, bazı kanserler ve hatta kalp hastalıklarını tedavi etme potansiyeli vardır. Aslında, II. Dünya Savaşı sırasında penisilin kıtlığı ile karşı karşıya kalındığında, birkaç Rus sağlık görevlisi onun yerine sarımsak kullandı.

### Çay ağacı yağı

Çay ağacı yağı, ayak mantarı ve akne, mantar enfeksiyonları, uçuk ve vajinal enfeksiyonlar ve kulak ve ağız enfeksiyonları gibi cilt rahatsızlıklarına karşı antiseptik olarak kullanılır. Melaleuca ağacının alternifolia türünden elde edilen yağın belirli bakteri türleriyle savaşmadada en etkili olduğu kanıtlanmıştır ve cildinizi tahrış etmez.

### Mürver

Son araştırmalar, mürver suyu ve diğer su bazlı ekstraktların bağışıklığı güçlendiren bir özelliğini vurgulamıştır. Ayrıca, hücrelerinizi hastalık ve enfeksiyonların neden olduğu hasarlardan korumaya çalışan serbest radikalleri yok etmede de aktiftir. Bu siyah veya mavi meyveler, bademcik iltihabı, bazı kanserler ve öksürük, soğuk algınlığı ve grip ile savaşabilen ve kötü kolesterolü düşürmeye yardımcı olan antioksidan faydalara sahiptir.

### berber

Berberin, goldenseal ve Oregon üzümü gibi çeşitli bitkilerde doğal olarak bulunan ve antibiyotiklere benzer geniş spektrumlu özellikler sunan bir kimyasaldır. Son araştırmalar, hem altın mühür özü hem de berberinin griple savaşmaya yardımcı olabileceğini buldu. Geleneksel Çin ve Ayurveda ilaçları bu kimyasaldan uzun süredir yararlanmaktadır. Berberin, solucanlar ve tek hücrelilerle birlikte bakteriyel (örneğin bakteriyel ishal), viral ve mantar enfeksiyonlarına (örneğin göz enfeksiyonları) karşı savaşan antimikrobiyal özellikleri nedeniyle yaygın olarak kullanılır.

### Andrographis

Ceşitli insan klinik deneylerine dayanan andrographis, bağışıklığı güçlendiren en iyi şifali bitkilerden biridir. Boğaz ağrısı, ateş, burun akıntısı, balgam, rahatsız uyku, baş ağrısı, yorgunluk / halsizlik ve kulak ağrısı gibi semptomlarının şiddetini hafifleteerek üst solunum yolu enfeksiyonlarıyla savaşmak için yaygın olarak kullanılır.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Antibiyotikler ve Botanik Terapötikler ve Takviyeler](#)

---

Bitkisel ilaçlar ayrıca antibiyotiklerin geride bıraktığı yan etkilerle başa çıkmak için mükemmeldir:

- Kronik sinüs tıkanıklığı
- Yorgunluk, ağırlık veya bulanıklık
- Tekrarlayan sinüs veya mesane enfeksiyonu
- İdrar aciliyeti veya basıncı
- Kronik maya enfeksiyonu
- Gevşek dışkı, şişkinlik veya iştahsızlık
- Mide bulantısı veya hastalık
- Karın ağrısı veya ishal

Antibiyotik kullanırken vücudunuza bakmanız için bazı tamamlayıcı tedaviler şunlardır :

- Probiyotikler – vücudun iyi bakterilerini yeniden oluşturur.

- Bitkisel Çay - mide bulantısıyla mücadeleye yardımcı olmak için.
- Süt Devedikeni – karaciğeriniz üzerindeki antioksidan etkileri için.

Ayrıca:

- Karaciğerinizi desteklemek ve mayanızı kontrol altında tutmak için soğan ve sarımsak yemek.
- Omega 3, Vitamin C ve E ve Oregon üzüm kökü almak.
- Dengeli bir diyet tüketmenizi sağlamak.

Tabii ki, antibiyotiklerin ve daha doğal ilaçların artırmasını ve eksilerini akılda tutmak önemlidir. Ne alacağınızı karar verirken bunların dikkate alınması gereklidir.

## Antibiyotiklerin Artıları

Antibiyotik kullanmanın avantajlarından bazıları şunlardır:

- Sinüzit, strep boğaz ve bademcik iltihabı dahil olmak üzere çok çeşitli enfeksiyonları tedavi edebilirler .
- Ağızdan veya enjeksiyonla alınabilirler, bu da çoğu antibiyotiğin uygulanmasını kolaylaştırır.
- Küçük yan etkileri vardır, bu da birçok antibiyotiğin aşırı derecede hasta olduğunuz zamanlar için mükemmel bir seçenek haline getirir.
- Maliyet etkindirler, çoğu eski antibiyotiğin ve jenerik alternatiflerin daha uygun fiyatlı hale getirirler – özellikle sağlık sigortasını karşılayamayacaksınız.

## Antibiyotiklerin Eksileri

Ayrıca antibiyotiklerin dezavantajlarının da farkında olmalısınız:

- Alerjik reaksiyonlara neden olarak hastalığınız için etkili bir tedavi bulmanızı zorlaştırabilirler.
- Tam dozu almadığınızda sisteminizde kalan bakterileri tedavi etmeyi zorlaştıran ilaca dirençli bakteriler olabilir. Bu, antibiyotiklerin gelecekte sizin için o kadar yararlı olamayacağı anlamına gelir.
- Olumsuz yan etkiler olabilir, bu da etkili antibiyotiklerin bulunmasını zorlaştırır. Bazı olumsuz yan etkiler mide bulantısı ve sindirim sorunları, ishal, işığa duyarlılık veya genel rahatsızılık olabilir.

Bunun üzerine, [Finlandiya'da yapılan bir çalışma](#) Antibiyotiklerin bağırsak bakterileri üzerindeki etkilerinin bir yıl sonra hala görülebildiğini göstermektedir. Bu, antibiyotik kullanımının yan etkilerinin uzun süre zarar verici olduğu anlamına gelir.

Antibiyotiklerin sürekli aşırı kullanımı, ilaca dirençli bakteri türlerinin gelişmesine ve daha fazla gereksiz ölüme yol açacaktır, bu nedenle mümkün olan her yerde bitkisel antibiyotik tedavileri kullanmalıyız.

## Doğal Çözümlerin Artıları

İlaç yerine bitkisel ilaç kullanmanın avantajları:

- Yan etkiler için daha düşük risk: Bitkisel ilaçlar bir hasta tarafından daha iyi tolere edilir. Bitkisel ilaçlarda, farmasötik produktlere göre daha az istenmeyen etki vardır. Otların uzun bir süre boyunca uygulanması daha güvenli olacaktır. Örneğin, Vioxx artrit tedavisinde iyi bilinen bir farmasötiktir ve burada tedavi için kullanılan şifalı bitkiler majör yan etkiler açısından daha düşük risk taşırlar. Kardiyovasküler sorunlardan muzdarip hastaların artan riski nedeniyle, Vioxx geri çağrıldı. Öte yandan, artrit için alternatif tedaviler çok az yan etki üretti. Bu tedaviler, beyaz şeker tüketimini yavaşlatmak, basit bitki tüketimini artırmak ve itüzümüller familyasından sebzelerden kaçınmak gibi spesifik diyet değişikliklerini içeriyordu.
- Kronik rahatsızlıklar için daha iyi sonuçlar: Bitkisel ilaçların, geleneksel veya farmasötik ilaçlara dirençli uzun süredir devam eden sağlık sorunlarında daha etkili olma geçmişi vardır.
- Yönetilebilir fiyatlar: Bitkiler tipik olarak farmasötik ilaçlardan çok daha ucuz mal olur. Reçeteli veya farmasötik ilaçların maliyetleri, kaçınılmaz olarak bu ilaçları araştırma, test etme ve ardından pazarlama maliyetlerini içerir.
- Daha kolay erişilebilirlik: Otlar her zaman her yerde bulunur; bazen reçeteeye ihtiyaç duymadan en yakın bakkaldan erişilebilir. Tedavi için ihtiyacınız olan şifalı bitkilere bağlı olarak, onları doğrudan evinizde yetiştirmeye imkanı vardır, popüler örnekler papatya ve nanedir. Dünyada insanların çoğunluğu için erişilebilir tek ilaçın bitkisel ilaçlar olduğu uzak bölgeler var.

## Doğal Çözümlerin Eksileri

Otlar her durumda uygun olmayabilir ve unutulmaması gereken başka dezavantajları da vardır:

- Belirli durumların tedavisinde uygun değildir: Bitkisel ilaçlar ve alternatif tedaviler, kazaların veya ciddi ve ani hastalıkların tedavisinde modern tıbbi tedaviler kadar etkili değildir. Kırık bir bacak, apandisit veya kalp krizi gibi travmalar, bir şifalı bitki uzmanı tarafından ilaçlar, cerrahi veya modern teşhis testleri kullanan geleneksel bir tip doktoru kadar etkili bir şekilde tedavi edilemezdi.
- Spesifik bir dozaj yönergesi yoktur: Bitkilerle kendi kendine dozlama yaparak kendinize zarar verme konusunda çok gerçek bir risk vardır. Doz aşımı riski çok büyük ve muhtemeldir çünkü şifalı bitkiler tipik olarak reçeteli veya farmasötik ilaçlara eşlik eden ek veya talimatlarla birlikte gelmez.
- Yabani otların zehir riski vardır: İnsanlar yabani otları tespit edip hasat etmeye çalışıklarında, kuşkusuz çılginca bir risk alırlar. Bitkinin yanlış kısmı kullanılırsa veya tamamen yanlış tanımlanırsa, kasıtsız olarak kendilerini zehirleme riski çok yüksektir.
- Mevcut ilaçlarla potansiyel etkileşim: Herhangi bir yeni bitkisel ilaç mevcut doktorunuzla tartışmak çok önemlidir çünkü şifalı bitkiler mevcut ilaçlarınızla etkileşime girebilir ve girecektir. Örneğin, St.John's wort ve Valerian dahil olmak üzere kaygıyı hafifletmek için uygulanan şifalı bitkiler, reçeteli antidepresanlarla etkileşime girer.
- Devlet düzenlemesi veya gözetimi yok: Tüketiciler, bu ürünlere devlet düzenlemesi veya gözetimi verilmediği için düşük kaliteli otlar satın alma konusunda çok gerçek bir risk taşıyor. Bitki kalitesi markalar, partiler veya üreticiler arasında değişiklik gösterebilir. Bu tutarsızlık, her bitkinin uygun dozunu reçete etmeyi çok daha zor hale getirebilir.

Bu listelerden, bitkisel antibiyotiklerin neden yüzyıllardır - sentetik antibiyotikler icat edilmeden çok önce - kullanıldığını görmek açık. Bakteri ve enfeksiyonla savaşmak için vücudumuzla birlikte çalışırlar, bu yüzden çok daha az yan etkiyle baş başa kalırız. Reçeteli antibiyotik almanız gerekse bile, bitkisel ilaçlar vücudunuzu sağlıklı tutmak ve oluşabilecek yan etkilerle mücadele etmek için harikadır.

## BÖLÜM 5

### ENFEKSİYONLARLA NASIL MÜCADELE EDİLİR DOĞAL OLARAK

Vücutunuzun enfeksiyonlarla savaşmasının ve bağıışıklık sisteminizi doğal olarak güçlendirmesinin birçok yolu vardır - vücut bu şekilde tasarlanmıştır. Bazen bakteri mutasyona uğradığında biraz yardıma ihtiyaç duyar. Bitkisel ilaçların yanı sıra, önleyici yöntemler olarak günlük yaşam tarzınıza dahil edebileceğiniz faktörler vardır :

- Sigara içmeyi bırak.
- Dengeli bir diyet sürdürün.
- Düzenli olarak çalışın.
- Sağlıklı bir kiloda kalın.
- Kan basıncınızı izleyin.
- Sadece ölçüülü olarak alkol alın.
- Yeterince uyuduğunuzdan emin olun.
- Enfeksiyonu önlemek için örneğin ellerinizi yıkamak ve eti iyice pişirmek gibi adımları atın.
- Düzenli tıbbi kontroller ve taramalar yaptırın.

Birçoğu bir sonraki bölümde ayrıntılı olarak tartışılan antibiyotik nitelikleri içeren birçok farklı bitki vardır ve bilmeniz gereken bazı temel esansiyel yağılar vardır.

Essential oil	Major constituent (content)	Distributor
Cinnamon bark oil	cinnamaldehyde (63.1%)	La Florina (Germany)
Lemongrass oil	neral (33.2%), geranial (37.8%)	Sanoflore (France)
Perilla oil	limonene (18.9%), perillaldehyde (60.8%)	Kohken Koryo (Japan)
Thyme (wild) oil	carvacrol (80.0%)	Neal's Yard Far East (Japan)
Thyme (red) oil	limonene (25.8%), $\gamma$ -terpinene (19.4%), thymol (25.5%)	La Florina (Germany)
Thyme (geraniol) oil	geraniol (32.7%), geranyl acetate (55.6%)	Sanoflore (France)
Peppermint oil	p-menthone (19.5%), menthol (63.5%)	Sanoflore (France)
Tea tree oil	$\gamma$ -terpinene (17.7%), terpinen-4-ol (42.5%)	Thursday Plantation (Australia)
Coriander oil	linalool (73.2%)	Sanoflore (France)
Lavender (spike) oil	1,8-cineole (23.7%), linalool (46.3%), camphor (17.1%)	Sanoflore (France)
Lavender (true) oil	linalool (30.1%), linalyl acetate (36.6%)	Sanoflore (France)
Rosemary oil	$\alpha$ -pinene (24.1%), 1,8-cineole (23.5%), camphor (19.7%)	Sanoflore (France)
Eucalptus (radiata) oil	1,8-cineole (74.3%), $\alpha$ -terpineol (10.3%)	Sanoflore (France)
Citron oil	limonene (83.1%)	Kohken Koryo (Japan)

Content of each major constituent was determined from a peak area relative to the total peak area in GC analysis.  
Major constituents of >15% content are listed here, with the exception of eucalyptus oil. Multiple constituents are arranged in the order of retention time in GC.

Başka bir çalışma en bilinen esansiyel yağıları kekik, çay ağacı, lavanta, kekik, sardunya ve limon olarak sıralar. Bu ikinci çalışma, bilimsel gerçeklerden ziyade neyin popüler olduğunu araştırıyor, ancak her ikisi de eşit derecede alaklı.

Yiyeceklerde, bitkilerde ve baharatlarda birçok antibiyotik bulunabilir . Aşağıdakiler en yararlı olanların listesidir:

#### Gıda:

- Bal
- Lahana
- Fermente Gıdalar
- yabanturpu
- Limon
- Ananas
- Lor
- Zerdeçal
- Zencefil
- Havuç
- Soğan ve Sarımsak

#### Otlar ve Baharatlar:

- Kekik
- darphane
- Fesleğen
- tarçınlı adaçayı
- Frenk maydanozu
- Biberiye
- Limon Otu
- Kekik
- kimyon tarhun
- Karanfiller
- Defne yaprağı
- Şili biberi
- Mercanköşk
- Kimyon tohumu
- Kişniş
- Dereotu

- küçük hindistan cevizi
- Kakule
- Biber

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Gidalardaki Doğal Antibiyotikler](#)

## BÖLÜM 6

# TOP 45 HARİKA OT

### 1. Soğan ve Sarımsak



Sarımsak ve soğan, grip ve soğuk algınlığının kalan etkileriyle mücadeleye yardımcı olmak için kullanılmıştır. Sarımsağın antifungal özellikleri maya enfeksiyonlarını önlemek ve viral koşullarla savaşmak için çalıştığından, soğandaki yüksek bitkisel besin içeriği kansere yol açabilecek serbest radikalleri temizler. Farelerin antibiyotiğe dirençli bir Staphylococci suşuna karşı sarımsakla test edildiği araştırma yapıldı . Sonuçlar, sarımsağın iltihaplanmayı önemli ölçüde azalttığını ve fareleri patojene karşı koruduğunu ortaya çıkardı.

**İPUCU:** Soğanın manyetik gücünü biliyor muydunuz? Tüm mikropları ve bakterileri çeker. Bir kişi hastalanırsa ayaklarının altına bir soğan soğanı koyun. Ayrıca o kişinin yanına biraz soğan parçası koyabilirsiniz. Tüm toksinleri vücuttan čekecekler.

**Bulunabilirlik:** Çoğu gıda bazlı mağazadan satın alınabilir. (örn . [iHerb](#), [Amazon](#), [Doğanın En İyisi](#))

**Antibiyotik Özellikleri:** Soğan ve sarımsaktaki kükürt bileşikleri, antibiyotiklerde önemli bir bileşendir. Kötü bakterileri yok ederler ve enfeksiyonları öldürürler.

Öncelikle kan basıncını düşürmek için kullanılır, ayrıca şeker hastalığı için de kullanılır.

**Toplama ve Hazırlama:** Toz, tablet, kapsül olarak bulunur veya gıda (tercihen çiğ) tüketilebilir.

**Dozaj:** Günde 2-5 g toz veya çiğ olarak alın.

Olası Yan Etkiler: Koku genellikle ağız kokusuna, mide ekşimesine ve mide rahatsızlığına neden olabilir.

Kontrendikasyonlar: Sarımsağın alerjiniz varsa veya hamileyseniz veya emziriyorsanız almayın.

Alternatifleri: Arpacık soğanı, pırasa, frenk soğanı ve rakkyo dahil olmak üzere soğan ve sarımsağın tüm yakın akrabaları.

Diger Kullanım Alanları: Tansiyon, sindirim, mide ülseri, kanser, kan pihtlaşması, iktidarsızlık, antiseptik, saç dökülmesi vb.

### **Garlic, raw**

<b>Nutritional value per 100 g (3.5 oz)</b>		
<b>Energy</b>	623 kJ (149 kcal)	
<b>Carbohydrates</b>	33.06 g	
Sugars	1 g	
Dietary fiber	2.1 g	
<b>Fat</b>	0.5 g	
<b>Protein</b>	6.36 g	
<b>Vitamins</b>	<b>Quantity</b>	<b>%DV<sup>†</sup></b>
Thiamine (B <sub>1</sub> )	0.2 mg	17%
Riboflavin (B <sub>2</sub> )	0.11 mg	9%
Niacin (B <sub>3</sub> )	0.7 mg	5%
Pantothenic acid (B <sub>5</sub> )	0.596 mg	12%
Vitamin B <sub>6</sub>	1.2350 mg	95%
Folate (B <sub>9</sub> )	3 µg	1%
Choline	23.2 mg	5%
Vitamin C	31.2 mg	38%
<b>Minerals</b>	<b>Quantity</b>	<b>%DV<sup>†</sup></b>
Calcium	181 mg	18%
Iron	1.7 mg	13%
Magnesium	25 mg	7%
Manganese	1.672 mg	80%
Phosphorus	153 mg	22%
Potassium	401 mg	9%
Sodium	17 mg	1%
Zinc	1.16 mg	12%
<b>Other constituents</b>	<b>Quantity</b>	
Water	59 g	
selenium	14.2 µg	

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Sarımsağın Sağlığa Faydaları](#)

## 2. Tatlım



Bal, hidrojen peroksit salan ve belirli bakterilerin büyümeyi önleyen antimikrobiyal bir enzim içerdiginden, başka yerlerde antibiyotikler icat edilmeden çok önce, Çin tıbbında antibakteriyel bir tedavi olarak uygulanmıştır. Bal, Çin tıbbında ağrıyi gidermek, toksinleri nötralize etmek ve karaciğeri uyumlu hale getirmek için kullanılmıştır. Mide ülserlerinin veya Helicobacter pylori bakterisinin tedavisinde özellikle etkili olduğu kanıtlanmıştır. Balın asla bozulmadığını biliyor muydunuz? Yıllarca koruyucusuz saklanabilir.

**İPUCU:** Bal, öksürük, soğuk algınlığı, balgam ve astım tedavisinde çok etkilidir. Özellikle sabahları yarıçay kaşığı karabiber ile bir çay kaşığı içtiğinizde çok etkilidir. Bir seferde sadece üç gün boyunca alın.

**Bulunabilirlik:** Çoğu gıda bazlı mağazada. (örn . [iHerb](#), [Amazon](#), [Bitkisel ilaçlar](#))

**Antibiyotik Özellikler:** Yüksek viskoziteli ve enzimatik hidrojen peroksit üretimi. Öncelikle yara ve yanıkların tedavisinde kullanılır. Unutmayın, bal ne kadar koyu olursa antibiyotik kalitesi o kadar yüksek olur.

**Toplama ve Hazırlama:** Bal, yiyeceklerde tüketilebilir veya topikal olarak cilt üzerinde kullanılabilir. En iyi antiseptik (yerel olarak) olarak kullanılır.

**Dozaj:** Günde 15-30 ml. Aşırı kullanımdan kaçının.

**Olası Yan Etkiler:** Polene alerjisi varsa kötü tepki verebilir.

**Kontrendikasyonlar:** Bebekler, bakterilerin ürettiği felçli bir hastalık olan botulizme baldan bulaşabilirler.

**Alternatifler:** Yok.

**Diger Kullanım Alanları:** Mide rahatsızlıklarını, ülser, yara, yanık, şeker hastalığı, alerji, öksürük, kanser vb.

## Honey

### Nutritional value per 100 g (3.5 oz)

<b>Energy</b>	1,272 kJ (304 kcal)	
<b>Carbohydrates</b>	82.4 g	
Sugars	82.12 g	
Dietary fiber	0.2 g	
<b>Fat</b>	0 g	
<b>Protein</b>	0.3 g	
<b>Vitamins</b>	<b>Quantity</b>	<b>%DV<sup>†</sup></b>
Riboflavin (B <sub>2</sub> )	0.038 mg	3%
Niacin (B <sub>3</sub> )	0.121 mg	1%
Pantothenic acid (B <sub>5</sub> )	0.068 mg	1%
Vitamin B <sub>6</sub>	0.024 mg	2%
Folate (B <sub>9</sub> )	2 µg	1%
Vitamin C	0.5 mg	1%
<b>Minerals</b>	<b>Quantity</b>	<b>%DV<sup>†</sup></b>
Calcium	6 mg	1%
Iron	0.42 mg	3%
Magnesium	2 mg	1%
Phosphorus	4 mg	1%
Potassium	52 mg	1%
Sodium	4 mg	0%
Zinc	0.22 mg	2%
<b>Other constituents</b>	<b>Quantity</b>	
Water	17.10 g	

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Balın En İyi 10 Faydası](#)

### 3. Lahana



Lahana iyileştirici özellikleri ile ünlüdür. Önemli bir nedeni, kanserle savaşan kükürt bileşikleridir. Ek olarak, C vitamini açısından zengin sebze ve meyvelerin doğal bir antibiyotik görevi gördüğü bilinmektedir. Sadece bir kase lahana, bir yetişkinin günlük C vitamini ihtiyacının yaklaşık %75'ini karşılayabilir. Lahana, Brüksel lahanası, lahana, brokoli ve karnabahar gibi sebzelerle birlikte, Turpgiller ailesinin bir üyesidir.

İPUCU: Mide ülserlerinin taze lahana suyuyla tedavi edilebileceğini biliyor muydunuz? İki hafta boyunca, öğün aralarında günde 2-3 kez yarı bardak taze lahana suyu tüketin. Ağrı kesici özellikleri için yarı çay kaşığı ham, filtre edilmemiş bal eklemeyi deneyin. Yavaşça yudumlayın ve enzimleri hareket ettirmek için karışımı biraz çığneyin. Ek olarak, hassas göğüslerde topikal olarak uygulandığında çiğ lahana yapraklarının menstrüel meme hassasiyeti, mastitis ve fibro kistlerinden kaynaklanan iltihabı hafifletebileceğini biliyor muydunuz?

Bulunabilirlik: Çoğu gıda bazlı mağazada. (örneğin [Esda](#))

Antibiyotik Özellikleri: Glutamin ve K Vitamini bakımından yüksektir. Öncelikle astım, kanser ve sabah bulantısı için kullanılır.

Toplama ve Hazırlama: Çiğ veya meyve suyu şeklinde yenilmesi en etkilidir.

Dozaj: Her gün düzenli diyetে çiğ lahana ekleyin.

Olası Yan Etkiler: Yükseltilmiş şeker ve glikoz seviyeleri, herhangi bir ilaç kullanıyorsanız bir doktora danışın. Ayrıca kabarcıklara neden olabilir. Aşırı kullanımı kabızlığa neden olabilir.

Kontrendikasyonlar: Şeker hastalarının kan şekerleri etkilenebilir; Az aktif tiroidi olan kişilerde durum kötüleşebilir. Önlemek

hamilelik veya emzirme döneminde.

Alternatifleri: Brokoli ve karnabahar gibi yakından ilişkili lahana bitkileri.

**Düzen Kullanım Alanları:** Göğüs sakinleştirici, kilo kaybı, asit reflü, kandidiyazis, kanser, baş ağrıları vb.

### Cabbage, raw

Nutritional value per 100 g (3.5 oz)		
	Quantity	%DV†
<b>Energy</b>	103 kJ (25 kcal)	
<b>Carbohydrates</b>	5.8 g	
Sugars	3.2 g	
Dietary fiber	2.5 g	
<b>Fat</b>	0.1 g	
<b>Protein</b>	1.28 g	
<b>Vitamins</b>		
Thiamine (B <sub>1</sub> )	0.061 mg	5%
Riboflavin (B <sub>2</sub> )	0.040 mg	3%
Niacin (B <sub>3</sub> )	0.234 mg	2%
Pantothenic acid (B <sub>5</sub> )	0.212 mg	4%
Vitamin B <sub>6</sub>	0.124 mg	10%
Folate (B <sub>9</sub> )	43 µg	11%
Vitamin C	36.6 mg	44%
Vitamin K	76 µg	72%
<b>Minerals</b>		
Calcium	40 mg	4%
Iron	0.47 mg	4%
Magnesium	12 mg	3%
Manganese	0.16 mg	8%
Phosphorus	26 mg	4%
Potassium	170 mg	4%
Sodium	18 mg	1%
Zinc	0.18 mg	2%
<b>Other constituents</b>	<b>Quantity</b>	
Fluoride	1 µg	

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Lahana ile Şişliği Azaltma](#)

[Yapraklar](#)

#### 4. Aynisefa (Kadife Çiçeği)



*Calendula officinalis* çiçek yaprakları, Antik Yunan, Roma ve Hint kültürlerinde en az on ikinci yüzyıldan beri ilaç olarak uygulanmaktadır. Birçok bitki odaklı farmakolojik çalışma, aynisefa özlerinin *in vitro* olarak anti-enflamatuar, antiviral ve anti-genotoksik özellikler sağlayabileceğini düşündürmektedir. Bir çalışma, metanol aynisefa özütünün antibakteriyel aktivite gösterdiğini, burada etanol ve metanol özlerinin antifungal aktiviteler gösterdiğini gösterdi. Saksı kadife çiçeği ve atkuyruğu, yüksek konsantrasyonda tanen içermeyen büzücü olarak kabul edilen bitkilerden sadece birkaçıdır.

**İPUCU:** *Calendula*, homeopatik eczanelerde tentür şeklinde bulunur ve buna Kadife Çiçeği Tentürü denir. Kanayan kesikler için mükemmel olduğu için evde her zaman bir şişe bulundurun. Yarayı suyla seyreltilmiş tentür (yarı yarıya) ve bandajla sarın.

Bulunabilirlik: En iyi bitkisel ilaç mağazalarında. (örn . [Amazon](#), [iHerb](#), [Dağ Gülü Otları](#))

---

**Antibiyotik Özellikleri:** Faradiol-3-O-palmitate, faradiol-3-O-myristate, faradiol 3-O-laurate, arnidiol-3-O-palmitate, arnidiol-3-O-myristate, arnidiol-3-O laurate, calenduladiol -3-O-palmitat ve aynisefadiol-3-O-miristat. Öncelikle

adet ağrısı, aftöz ülser için kullanılan krem cilt sorunlarına odaklanır.

Toplama ve Hazırlama: Yapraklar 4-6 haftada kurutulmalıdır. Tonik, krem olarak satın alınabilir veya yiyeceklerde hazırlanabilir.

Dozaj: Günde 2-3 bardak infüzyon. 5-10 gr (1 çay kaşığı) kurutulmuş aynisefa çiçeğini 250 ml (8 oz) suda 10-15 dakika demlendirin.

Olası Yan Etkiler: Kanarya otuna alerjiniz varsa kullanmayın; uyku hali oluşabilir.

Kontrendikasyonlar: Konsepsiyonu etkileyebilir. Ayrıca sakinleştirici, tansiyon ilaçı veya diyabet ilaçı kullanırken kullanmayın. Emzirirken kaçının ve hamilelik sırasında dahili olarak nergis almak düşüklere neden olabilir.

Alternatifler: Yok.

Diğer Kullanım Alanları: Yanık, yara, blefarit, dermatit, kulak iltihabı, morluk, akne vb.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Calendula Officinalis](#)

## 5. Tarçın



Bir grup cerrah, tarçın yağı çözümünün, çoğu hastanelerden kaynaklanan yaygın enfeksiyonlarla savaşabileceğini bulan bir araştırma yaptı. MRSA ve streptokok, hastane kaynaklı enfeksiyonlardan sadece ikisidir. Tarçın yağı, bu bakterilerin neden olduğu enfeksiyonlarla savaşmak için kullanılan antiseptikler kadar etkili olabilir ve bu yağı, bu bakterilerin neden olduğu hastanelerde doğrudan uygulanabilir.

Fransız bilim adamlarının yaptığı başka bir çalışma, %10 veya daha az güçe sahip tarçın yağını, geleneksel antibiyotiklere dirençli olan E.coli ve staphylococcus gibi çeşitli bakteri türleriyle savaşabileceğini keşfetti.

Tarçın, çeşitli enfeksiyonlarla savaşmak için balla birleştirilebilir. Bu iki ürünü günlük olarak kullanmak, beyaz kan hücrelerini güçlendirebildikleri için viral ve bakteriyel enfeksiyonları önlemeye yardımcı olabilir. Mesane enfeksiyonlarını, öksürügü ve soğuk algınlığını iyileştirmek için onları suyla içen. Tarçın ve baldan yapılan bir macun sivilce, egzama ve diğer cilt enfeksiyonlarını tedavi edebilir; diş ağrısını, böcek ısırıklarını ve saçkıranı hafifletir.

**İPUCU:** Her gün tarçın çiğnemenin gut tedavisinde çok etkili bir yol olduğunu biliyor muydunuz?

Bulunabilirlik: Çoğu sağlıklı gıda ve bitkisel ilaç mağazasında. (örn . [iHerb](#), [Amazon](#), [sağlık süresi](#))

**Antibiyotik Özellikleri:** Sinnamaldehit, sinamil asetat ve sinamil alkol. Tarçın, beyaz kan hücrelerini güçlendirir ve vücutun enfeksiyonlarla savaşmasına yardımcı olur. Öncelikle diyabet semptomları ve hazırlıksızlık için kullanılır.

**Toplama ve Hazırlama:** Meyve suyu, toz olarak alınabilir veya yiyeceklerle birlikte hazırlanabilir. Ayrıca tablet ve kapsül olarak da satın alınabilir.

**Dozaj:** Altı haftayı geçmeyecek şekilde günde 1-6 g.

**Olası Yan Etkiler:** Artan kalp hızı ve çarpıntı.

**Kontrendikasyonlar:** Varfarin gibi kan sulandırıcı ilaçlar kullanıyorsanız almayın. Ayrıca prostat sorunları yaşarsanız bundan kaçının.

**Alternatifler:** Yok.

**Diğer Kullanım Alanları:** Glikoz ve lipid seviyelerinin iyileştirilmesi, gut, yüksek tansiyon, HIV, multipl skleroz vb.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Balın Sağlığı İnanılmaz Faydaları](#)  
[Tarçın](#)

---

## 6. Karanfil



Karanfil, mutfak ve tıbbi özellikleri nedeniyle dünya çapında yaygın olarak tanınmaktadır. Bu baharat, Myrtaceae familyasına aittir ve karanfil, Endonezya'nın yaprak dökmeyen yağmur ormanı ağacının "çiçek tomurcuklarıdır". Tomurcukların rengi soluk başlar, ancak hasat zamanı ile iyi bilinen parlak kırmızı tonlarını geliştirir. Genellikle yaklaşık 2 cm uzunluğunda toplanırlar.

**İPUCU:** Karanfil erken boşalmayı önlemede çok etkilidir. Birkaç gün boyunca, günde yaklaşık 15 dakika penise masaj yaparak susam yağı gibi bir taşıyıcı yağ ile birkaç damla karanfil yağını topikal olarak uygulayın.

**Bulunabilirlik:** Çoğu sağlıklı gıda ve bitkisel ilaç mağazasında. (örn . [Yeni Yol Otları, iHerb](#))

---

**Antibiyotik Özellikleri:** Eugenol. Sindirim ve solunum desteği için mükemmeldir, bağıışıklık sisteminizi güçlendirir ve ağız kokusunu veya aftöz ülserleri ortadan kaldırır.

Karanfil yağı öncelikle ağrıyi uyuşturmak ve hafifletmek için kullanılır. Diş ağrısını gidermek için çok etkilidir.

**Toplama ve Hazırlama:** Karanfilleri toz yerine bütün olarak alın, serin ve karanlık bir yerde saklayın ve yemeğinizin içinde pişirin. Ayrıca bir yağı veya uçucu yağı olarak da mevcuttur.

**Dozaj:** Diş ağrısı için 2-3 damla karanfil yağı ile bir bardak ılık su ile gargara yapın.

eklendi, günde 3-4 kez. Şişkinlik için günde bir bardak suya 4-5 damla karanfil yağı ilave edilerek içilir.

Olası Yan Etkiler: Dermatit, kusma, baş dönmesi, ishal ve şişkinlik.

Kontrendikasyonlar: Öjenole alerjiniz varsa, Crohn hastalığınız veya karaciğer sorunlarınız varsa kullanmayın. Hamilelik sırasında karanfil ve karanfil yağı kullanmaktan kaçının. Saf haliyle kullanıldığında tahrişe de neden olabilir.

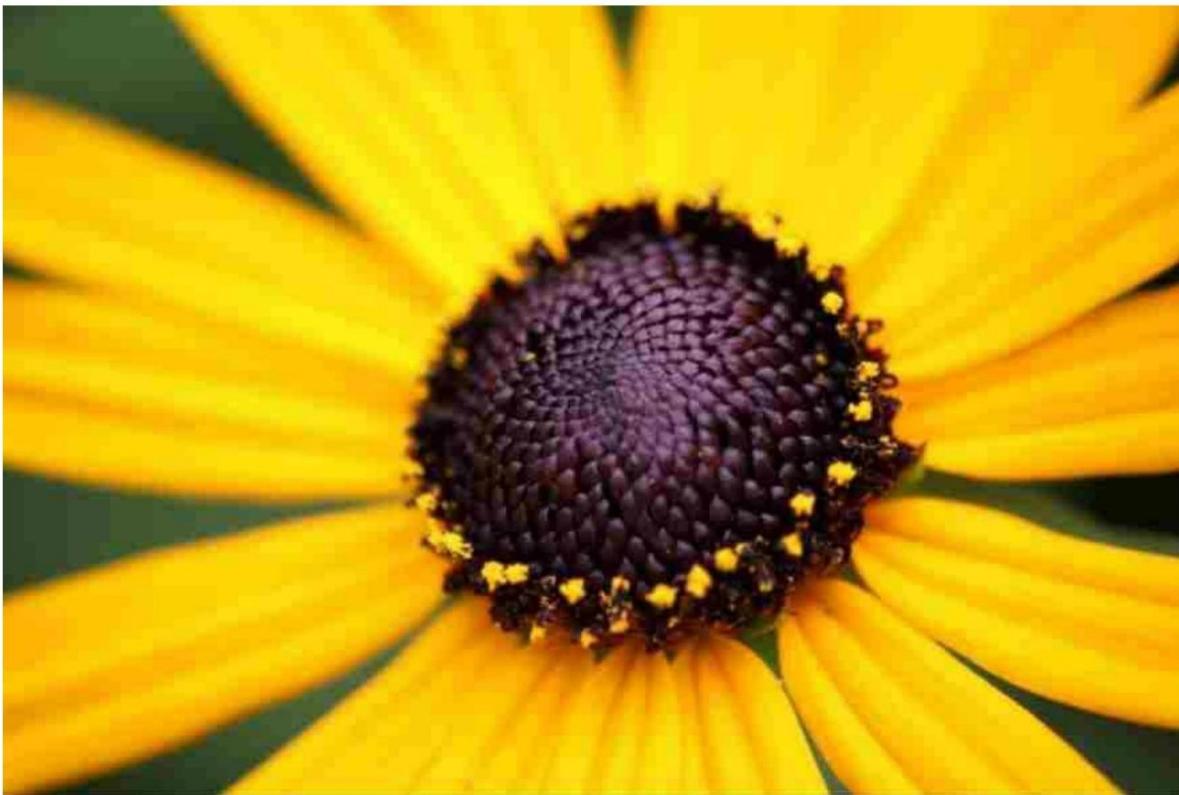
Alternatifleri: Fesleğen, mercanköşk, tarçın.

Diğer Kullanım Alanları: Sindirim sorunları, iştahsızlık, seyahat hastalığı, solunum hastalıkları, asit reflü, kandidiyazis vb.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Karanfil – Bitkisel Tıbbi Özellikler](#)

---

## 7. Ekinezya



Ekinezya, bir asırdan fazla bir süredir bitkisel bir ilaç olarak kullanılmaktadır. Bu yerli Amerikan şifalı bitki, bakterilere karşı saldırı planı olan bağışıklık sisteminizi güçlendiricektir. Ekinezya halen güncel araştırmaların konusudur, ancak vücudunuzun T-lenfositler de dahil olmak üzere beyaz kan hücreleri üremesine ve interferon salmasına yardımcı olduğuna dair kayıtlı kanıtlar vardır. Bu enfeksiyonla savaşan protein, mikropların çoğalmasını önleyerek onları öldürür. Ayrıca Ekinezya, bağışıklık sistemi hücrelerinin daha fazla makrofaj veya mikrop yiyan hücre üremesine yardımcı olur ve fagositozun mikrop öldürme sürecini destekler. Bu şifalı bitki aynı zamanda, bir bakterinin hücre koruyucu zarlarının parçalanmasını ve dokulara girmesini sağlayan hiyalüronidaz enziminin salgılanmasını engelleyerek, grip ve soğuk algınlığı virüslerini bulup yok ederek bağışıklık sistemini destekler.

**İPUCU:** Ekinezya, vücudunuzun bakteriyel enfeksiyonlarla savaşmak için bağışıklık sisteminizi güçlendiren güçlü hücreler oluşturmaya yardımcı olur. 2-3 çay kaşığı öğütülmüş kuru ekinezyayı bir bardak suda kaynatın ve süzün. Çayı günde iki kez için. Veya ekinezya infüzyonu yapın, içine bir pamuk top batırın ve ardından doğrudan etkilenen bölgeye hafifçe vurun.

Bulunabilirlik: En iyi bitkisel ilaç mağazalarından. (örn . [A. Vogel](#), [iHerb](#), [Amazon](#))

---

Antibiyotik Özellikleri: Polisakkartitler, glikoproteinler, alkamidler, uçucu yağlar,

ve flavonoidler. Vücudun bağıışıklık sistemini güçlendirmesine yardımcı olan bir bağıışıklık uyarıcı. Öncelikle soğuk algınlığı veya bakteriyel enfeksiyonlar gibi üst solunum yolu enfeksiyonlarında kullanılır .

Toplama ve Hazırlama: Bitki suyu, tentür, dondurularak kurutulmuş kapsül veya tablet olarak alınabilir. Kökleri iki hafta boyunca kurutup 8 oz su ile demleyerek de çay yapabilirsiniz.

Dozaj: Üç hafta boyunca 6-9 ml meye suyu, günde üç kez 100 mg kapsül, günde üç kez 6.78 mg tablet. Bir tentür, onu tüketmek için en çok önerilen yöntemdir. 3 haftadan uzun süre kullanmaktan kaçının.

Olası Yan Etkiler: Kaşıntı veya kızarıklık. Yüksek dozda ekinezya mide bulantısı, baş dönmesi, uykusuzluk veya baş ağrılarına neden olabilir.

Kontrendikasyonlar: Hamileyseniz, MS gibi otoimmün bozukluklardan muzdaripseniz veya kanarya otuna alerjiniz varsa almayın. Ayrıca kalp ilaçları, antifungal veya anti-anksiyete ilaçları gibi diğer ilaçlarla olası etkileşim için doktorunuza danışın.

Alternatifler: Yok.

Diger Kullanim Alanları: Grip, idrar yolu enfeksiyonları, vajinal maya enfeksiyonları, genital herpes, diş eti hastalığı, akne, sedef hastalığı, sinüs enfeksiyonları, kandidiyazis, astım vb.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Ekinezya – Doğal Antibiyotik](#)

## 8. Oregon Üzüm Kökü



Goldenseal gibi Oregon üzümü, bilimsel araştırmalarla mantar, bakteri ve virüslere karşı antiseptik koruma sağladığı kanıtlanmış berberin içerir .

Oregon üzüm kökü, sindirim sisteminin düz kasları üzerinde yatiştıracı bir etkiye sahip olduğu için, bitki uzmanları bunu göz enfeksiyonu ve plak sedef hastalığına ek olarak bağırsak parazitlerini, mide kramplarını, bakteriyel ishali ve karın ağrısını tedavi etmek için uygulayacaktır. Berberin özleri içeren ürünlere kıyasla tüm bitki ile karışım uygulamanın avantajı, Oregon üzüm kökünün tanenleridir ve bu da kaşıntılı deriyi, tahrışı ve iltihabı hafifletebilir. Ortak berberine sahip olmaları nedeniyle, Oregon üzüm kökü bir altın mühür ikamesi olarak hizmet edebilir.

Bulunabilirlik: En iyi bitkisel ilaç mağazalarında mevcuttur. (örneğin [iHerb](#))

Antibiyotik Özellikleri: Berberin. Oregon üzüm kökü, doğru hücrelere 'içinde' antibiyotik verdiği düşünüldüğünden, geleneksel tıbbın yanında iyi çalışır.

Öncelikle karaciğer ve göz problemlerinde kullanılır.

Toplama ve Hazırlama: Krem veya kapsül olarak mevcuttur. Ayrıca 1-2 çay kaşığı iri kıyılmış kök 10-15 dakika kaynatılarak çay haline getirilebilir.

Dozaj: En az yedi günlük bir ara bırakarak bir haftadan fazla sürmeyin.

Olası Yan Etkiler: Çocuklarda sarılık ve kernikterusa neden olabilir.

Kontrendikasyonlar: Hamileyken veya ishalden muzdaripken almayın.

Alternatifleri: Barberry, coptis, goldenseal.

Diger Kullanım Alanları: Mide ülseri, sedef hastalığı, asit reflü, dizanteri, frengi vb.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Oregon Üzümü - Nerede Bulunur?](#)

[Bu nasıl kullanılır](#)

## 9. Hatmi Kökü



Marshmallow kökü yataştırıcı bir bitki olduğu için birçok sağlık yararına sahiptir, bu da yataştırıcı ve serinletici olduğu anlamına gelir. Genellikle, sindirimini artırmak ve saçılım veya cildi iyileştirmek amacıyla uygulanır. Hatmi kökü müsilaj olarak bilinir, bu da zarları kaplayacak yapışkan bir bileşik oluşturduğu anlamına gelir. Hatmi kökü ile çay yapılmaksa soğuk su ile demlenmesi gerektiğini unutmayın. Bu, yapışkan özelliklerini koruyacaktır. Hatmi kökünün iltihaplı sindirim bozuklukları üzerinde etkili olmasını sağlayan bu yönündür, çünkü müsilaj kalın bağırsak tarafından parçalanana kadar bozulmadan kalır. Ek olarak, hatmi özünde flavonoidler bulunabilir ve bunlar bir anti-inflamatuar olarak çalışır. Flavonoidler iltihaplanmayı azaltır çünkü müsilaj onları korur ve aşırı hasarı önler. Marshmallow özleri ayrıca

fagositozu tetikler. Bu, hücrelerin iyileşme sürecini hızlandırmak için katı parçacıkları, bakterileri veya ölü hücre dokularını alt ettiği süreçtir.

İPUCU: Marshmallow'un sigarayı bırakmanıza yardımcı olabileceğini biliyor muydunuz? Günde iki kez ortak bir hatmi çayı için veya kapsül satın alın ve günde iki kez iki tane alın.

Bulunabilirlik: En iyi bitkisel ilaç mağazalarından. (örn . [iHerb](#), [Amazon](#), [Doğanın Care](#))

---

Antibiyotik Özellikleri: Fagositoz ve flavonoidler. Hatmi kökü, iyileşmelerine yardımcı olmak için cilt veya sindirim sistemi üzerinde koruyucu bir tabaka oluşturur. Öncelikle mukoza zarlarında iltihabı yatasırmak için kullanılır.

Toplama ve Hazırlama: Çay haline getirilebilir, topikal olarak uygulanabilir veya tablet olarak alınabilir.

Dozaj: Kaynar suya 1-2 çay kaşığı, günde 2-3 defa alınır. Tabletler günde 2-3 kez alınır.

Olası Yan Etkiler: Düşük kan şekeri seviyeleri, solunum problemleri, deri döküntüleri ve kaşıntı.

Kontrendikasyonlar: Şeker hastasısanız kullanmayın. Hamilelik sırasında kaçının.

Alternatifler: Yok.

Diğer Kullanım Alanları: Kuru öksürük, ülser, kangren, mide astarının bozulması, kabızlık, ağrı ve şişlik vb.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Marshmallow](#)

## 10. Usnea



Usnea, çeşitli istenmeyen patojenlere karşı etkili olmasını sağlayan antimikrobiyal özelliklere sahip, doğal olarak büyüyen bir bitkidir. Bu nedenle antibiyotik bir bitki olarak değerlendirilmemeli; bakterileri öldürmez. Bu aslında insanlar için iyidir çünkü bitki, sağlıklı bağırsak mikroplarını bozmadan çeşitli Gram-pozitif bakterilere - örneğin strep (*Streptococcus*) ve staph (*Staphylococcus simulans* ve *S. aureus*) - karşı oldukça etkilidir. Usnea ayrıca ishal, idrar yolu enfeksiyonları, strep boğaz, üst solunum yolu enfeksiyonları, tüberküloz ve pnömoni ile savaşmak için de kullanılabilir.

Bulunabilirlik: En iyi bitkisel ilaç mağazalarından. (örn . [iHerb](#), [Amazon](#))

Antibiyotik Özellikleri: Usnik asit. Öncelikle iltihabı azaltmak için kullanılır ve ateş kontrolü ve ağrı kesici için harikadır.

Toplama ve Hazırlama: Sıvının yarısı saf tahlil alkolü ve yarısı su olan bir tentür hazırlayın; 1 kısım usnea'nın 5 kısım sıvıya oranını düşünün.

Dozaj: Günde üç kez yemeklerden 30 dakika önce ılık suda 2 çay kaşığı tentür kullanın. İki haftadan fazla kullanmayın.

Olası Yan Etkiler: Topikal olarak kullanıldığındá gastrointestinal bozukluklara veya dermatite neden olabilir.

Kontrendikasyonlar: Hamilelik ve emzirme döneminde kullanmaktan kaçının.

Alternatifler: Yok.

Diğer Kullanım Alanları: Pnömoni, vajinal enfeksiyonlar, sinüs enfeksiyonları, mastitis, kandidiyazis, grip. Gargaralarda, gargaralarda ve pastillerde de kullanılabilir.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Usnea Australis](#)

## 11. Uva Ursi



Yüzyıllar boyunca uva ursi çayları ve özleri müşhil, idrar söktürücü ve idrar yolu antiseptiği olarak kullanılmıştır. Bu bitki ilk olarak Galler'den on üçüncü yüzyıldan kalma bir bitkisel rehberde belgelenmiştir, ancak meyvelerin kendileri tıbbi olarak kullanılmamaktadır. Bu bitkinin yaprakları da faydalarını elde etmek için tütsülenmiştir.

'Uva ursi' Latince'den 'ayı üzümü' anlamına geldiği için 'ayı üzümü' çayları ve özleri de farmasötik müstahzarlarda kullanılmıştır. Özellikle yaprak tentürünün idrar yolu iltihapları, üretrit ve sistit tedavisinde etkili olduğu düşünülen homeopati.

**İPUCU:** Uva ursi böbreklerin sağlıklı çalışmasını destekler, ancak mevcut bir böbrek hastalığını şiddetlendirir. Bu nedenle, herhangi bir böbrek probleminiz varsa uva ursi almayın.

Bulunabilirlik: Çoğu sağlıklı gıda ve bitkisel ilaç mağazasında. (örn . [iHerb](#), [Püriten](#))

**Antibiyotik Özellikleri:** Hidrolize edilebilir, ellagik ve gallik asit tanenleri. Uva ursi'de idrar yolunuza girdiğinde doğal bir antibiyotiğe dönüşen şekerli bir molekül vardır. Öncelikle idrar yolu enfeksiyonlarında kullanılır.

**Toplama ve Hazırlama:** Tabletler, kapsüller, ezilmiş yaprak veya toz formlarında mevcuttur. Ayrıca 3 gr kurutulmuş yaprağı 4 oz suya batırarak çay haline getirilebilir.

12 saat su.

Dozaj: Günlük 400-840 mg. Günde 3-4 kez bir çay için.

Olası Yan Etkiler: Mide bulantısı, kusma, mide rahatsızlığı, kulaklarınızda çınlama.

Kontrendikasyonlar: Retina incelmesi şikayetiniz varsa kullanmayınız. Hamilelik veya emzirme döneminde kaçının. 12 yaşın altındaki çocuklar için önerilmez. Böbrek hastalığı varsa kaçının.

Alternatifler: Yok.

Diğer Kullanım Alanları: Böbrek ve mesane enfeksiyonları, idrar yolu enfeksiyonları, bronşit, şişkinlik vb.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Uva Ursi Nasıl Kullanılır?](#)

## 12. Civanperçemi



Civanperçemi veya adı civanperçemi, açık yaralardan kan akışını engelleme kabiliyeti nedeniyle bitkisel militaris olarak bilinir. Bu çiçekli bitki, Asteraceae ailesinin bir üyesidir ve Asya, Kuzey Amerika ve Avrupa'nın ılıman bölgelerine özgüdür. Civanperçemi aynı zamanda gordaldo, plumajillo (İspanyolca 'küçük tüy'), bin-seal, bin-yaprak, burun kanaması bitkisi, asker yarası, ihtiyar biberi, civanperçemi, ısrırgan otu ve kanlı olarak da bilinir.

**İPUCU:** Kurutulmuş ve güçlendirilmiş civanperçemi yaprakları burun kanaması için saniyeler içinde en iyi çarelerden biri olsa da, doğrudan burun deliğine sokulan taze dallar bir kişinin burnunun kanamasına neden olabilir.

**Bulunabilirlik:** En iyi bitkisel ilaç mağazalarında. (örneğin [iHerb](#))

**Antibiyotik Özellikleri:** Achillea millefolium. Civanperçemi tükürügü ve mide asidini arttırır, bu nedenle öncelikle sindirim'e yardımcı olmak için kullanılır. Ayrıca kanama (iç ve dış) için süper etkilidir.

**Toplama ve Hazırlama:** Kurutulmuş veya taze bir bitki (gıdada kullanılabilir), bir kapsül veya tablet ve sıvı özler veya uçucu yağlar olarak bulunur.

**Dozaj:** Günde en fazla 4.5 g.

Olası Yan Etkiler: Uyuşukluk, dermatit. Uzun süreli kullanım, ışığa karşı fotoğraf hassasiyetine ve baş ağrısına neden olabilir.

Kontrendikasyonlar: Aster familyasında bulunan bitkilere alerjiniz varsa veya yüksek tansiyon veya kan sulandırıcı ilaçlar veya lityum kullanıyorsanız kullanmayın. Hamile veya emziriyorsanız kullanmaktan kaçının.

Alternatifler: Yok.

Diger Kullanım Alanları: İştah kaybı, ishal, kanamayı azaltma, ateş, adet krampları, kas spazmları, verem vb.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Civanperçemi](#)

## 13. Geven Kökü



Astragalus'un kalp rahatsızlıklarını gibi birçok sağlık durumu için çeşitli faydalar sağladığı söylenir. Başlıca faydaları, bağışıklık sistemini uyarması ve antioksidan etkileri ile serbest radikal üretimini engellemesidir. Astragalus bir baklagil veya fasulyeden gelir ve süt fiğ veya huang qi isimleriyle gider. Birden fazla astragalus türü vardır, ancak bu bitkisel takviyelerin çoğu astragalus membranaceus içerir.

İPUCU: Karaciğer problemleriniz mi var? Astragalus, karaciğeri korumak için genel bir tonik olarak kullanılır - kronik hepatit de dahil olmak üzere karaciğerle ilgili tüm sorunları tedavi edebilir.

Kullanılabilirlik: En iyi bitkisel ilaç mağazaları. (örn . [iHerb](#), [Doğanın İlacı](#), [Amazon](#))

---

Antibiyotik Özellikleri: Polisakkartitler, kolin, betain, rumatakenin, β-sitosterol. Geleneksel Çin tıbbı, bir adaptojen olduğu için yıllardır geven bitkisinden yararlanmaktadır, yani fiziksel, zihinsel ve duygusal strese karşı vücuda yardımcı olmak için harikadır. Öncelikle üst solunum yolu enfeksiyonlarında kullanılır.

Toplama ve Hazırlama: Tablet, kapsül, toz veya tentür olarak mevcuttur.  
Kökün kurutulması gerekiyor. Ayrıca 3-6 ons kuru kök 12 ons su ile karıştırılarak çay haline getirilebilir.

Dozaj: Günde iki kez 200 mg toz. Çay içinde üç kez tüketilebilir.

Tentür günde üç kez alınabilir - yarım bardak suya 10-15 damla tentür karıştırın.

Olası Yan Etkiler: Bağıışıklık sisteminizi daha aktif hale getirebilir, bu nedenle otoimmün bir hastalıktan muzdarip olanlar üzerinde bir etkisi olacaktır.

Kontrendikasyonlar: Hamileyseñiz veya emziriyorsanız kullanmayın; ayrıca kan hastalıklarınız varsa kaçının.

Alternatifler: Yok.

Düger Kullanım Alanları: Diyet takviyeleri, soğuk algınlığı, artrit, astım, kanser, HIV, AIDS, enerji seviyeleri, ishal vb.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Astragalus Kökü Faydalari](#)

## 14. Kedi Pençesi



Çok az kişi böylesine mucizevi ama ucuz bir Peru bitkisi hakkında yeterince bilgi sahibidir. Kedi pençesi, *Uncaria tomentosa* veya *una de gato*, bitkinin kabuğu ve köklerinde bulunan oksindol alkaloitlerinden bağılıklığı güçlendirici özellikler sağlar. Oksindol alkaloidleri, beyaz kan hücrelerini ve patojenleri yok etme yeteneklerini artırır.

Geleneksel olarak, yüzyıllardır Perulu tıp adamları çeşitli rahatsızlıkların tedavisinde kedi pençesi kullanmışlardır. Bu yağmur ormanı asması, adını dallarındaki kedi pençelerine benzeyen kancalı dikenlerden almıştır.

**İPUCU:** Kedi pençesi en iyi mide ağrısı için kullanılır, ancak aynı zamanda her tür kanserin tedavisinde de kullanılır.

Kullanılabilirlik: En iyi bitkisel ilaç mağazaları. (örn . [iHerb](#), [Amazon](#)) \_\_\_\_\_

**Antibiyotik Özellikleri:** Kedinin pençesini vücutun bağılıklık sistemini korumada etkili kıلان oksindol alkaloidleri. Kedi pençesi öncelikle artrit için ve soğuk algınlığı semptomlarıyla savaşmak için kullanılır.

**Toplama ve Hazırlama:** Sarmaşıkları ezip kaynar suyla karıştırarak kapsül, tentür veya çay olarak bulunur.

**Dozaj:** Günde 60-100 mg ekstrakt. Günde üç defaya kadar 20-50 damla tentür.

Olası Yan Etkiler: Baş ağrısı, baş dönmesi ve kusma. Fazla alındığında ishale neden olabilir.

Kontrendikasyonlar: Düşük tansiyon, lösemi veya otoimmün hastalıklarınız varsa almayın. Ayrıca hamilelik veya emzirme döneminde almakta kaçının.

Alternatifler: Yok.

Diger Kullanim Alanları: Bronşit, astım, sindirim sorunları, kanser, kolit, iltihap önleyici, mantar sorunları, Crohn hastalığı, alerjiler vb.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Kedinin Pençesi](#)

## 15. Kızılcık



Kızılcıklar, örneğin doğal olarak elde edilen bitki bileşikleri olan fitobesinler gibi yararlı özellikler sunan çok sayıda kimyasal madde içerir. Özellikle kızılcıklar, genel sağlık için önemli olan ve iltihaplı hastalıklardan, idrar yolu enfeksiyonundan ve boşluklardan koruma sağlayabilen proantosiyandin antioksidanları içerir. Bu meyve, Ericaceae familyasına aittir ve genellikle sürünen bir çalı, yaprak dökmen bir çüce veya alçakta uzanan bir korkuluk asması olarak tanımlanır.

**İPUCU:** Kızılcıkların diş eti iltihabı ve çürükler gibi ağız problemleriyle savaştabileceğini biliyor muydunuz? Yiyeceklerin ve bakterilerin dişlere yapışmasını engeller. 2-3 yemek kaşığı kızılcık suyu alın ve ağızınızda çalkalayın. Bakteriyel enfeksiyonları önlemek için günlük olarak yapın.

**Bulunabilirlik:** Çoğu sağlıklı gıda ve bitkisel ilaç mağazasında. (örn . [iHerb](#), [Vitabiyotikler](#), [Amazon](#))

**Antibiyotik Özellikleri:** Fenolik asitler, proantosiyandinler, flavonoidler. Kızılcık, idrar yolunu korumak için bir bariyer oluşturur ve öncelikle idrar yolu enfeksiyonlarında kullanılır.

**Toplama ve Hazırlama:** Meyve suyu olabilir veya meyveler diyetinize dahil edilebilir. Ayrıca günde 2-3 kez alınacak kapsül veya tablet satın alabilirsiniz.

**Dozaj:** Günde iki kez 250 ml meyve suyu. Aşırı tüketimden kaçının.

**Olası Yan Etkiler:** Böbrek taşına yatkınsanız bu olasılık artabilir. Fazla kullanımı ishale neden olabilir.

**Kontrendikasyonlar:** Kan sulandırıcı bir ilaç olan Warfarin kullanıyorsanız kullanmayın.

**Alternatifleri:** Arpa veya buğday çimi suyu.

**Diğer Kullanım Alanları:** Antioksidan, idrar yolu enfeksiyonları, peptik ülser, ağrılı boşalma, kardiyovasküler hastalık, dış eti problemleri vb.

### **Cranberries, raw (*Vaccinium macrocarpon*)**

<b>Nutritional value per 100 g (3.5 oz)</b>		
<b>Energy</b>	46 kcal (190 kJ)	
<b>Carbohydrates</b>	12.2 g	
Sugars	4.04 g	
Dietary fiber	4.6 g	
<b>Fat</b>	0.13 g	
<b>Protein</b>	0.39 g	
<b>Vitamins</b>	<b>Quantity</b>	<b>%DV†</b>
Vitamin A equiv.	3 µg	0%
beta-Carotene	36 µg	0%
lutein zeaxanthin	91 µg	
Thiamine (B <sub>1</sub> )	0.012 mg	1%
Riboflavin (B <sub>2</sub> )	0.02 mg	2%
Niacin (B <sub>3</sub> )	0.101 mg	1%
Pantothenic acid (B <sub>5</sub> )	0.295 mg	6%
Vitamin B <sub>6</sub>	0.057 mg	4%
Folate (B <sub>9</sub> )	1 µg	0%
Vitamin C	13.3 mg	16%
Vitamin E	1.2 mg	8%
Vitamin K	5.1 µg	5%
<b>Minerals</b>	<b>Quantity</b>	<b>%DV†</b>
Calcium	8 mg	1%
Iron	0.25 mg	2%
Magnesium	6 mg	2%
Manganese	0.36 mg	17%
Phosphorus	13 mg	2%
Potassium	85 mg	2%
Sodium	2 mg	0%
Zinc	0.1 mg	1%
<b>Other constituents</b>	<b>Quantity</b>	
Water	87.13 g	

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Kızılcık Suyunun En İyi 10 Faydası](#)

## 16. Mürver



Yüzyıllar boyunca mürver, Kuzey Afrika, Batı Asya, Kuzey Amerika ve Avrupa'da bir halk ilaçı olarak kullanılmıştır. Antioksidan özellikleriyle tanınan mürver, terletici, idrar söktürücü ve müşhil olarak uygulanırken aynı zamanda bağıışıklık sistemini güçlendirmek için kullanılır; öksürük, grip, soğuk algınlığı, bademcik iltihabı, viral ve bakteriyel enfeksiyonları hafifletir; görüşü iyileştirir, kolesterolü düşürür ve kalp sağlığını iyileştirir. 1995 yılında Panama'da bir grip salgını mürver suyu ile tedavi edilmiştir. Bu, bu meyvelerin tıbbi faydalalarının neden şu anda yeniden keşfedilip araştırıldığını açıklıyor.

Mürverler flavonoidler, viburnik asit ve A, B ve C vitaminleri içerir.

Mürverin çiçeklerde ve meyvelerde bulunan terapötik özelliklerinin flavonoidlerinden alındığına inanılmaktadır. Araştırmalara göre, hücreleri hasara karşı koruyan ve güçlü antioksidanlar gibi davranış antosianinler içerir.

Bulunabilirlik: Çoğu sağlıklı gıda ve bitkisel ilaç mağazasında. (örn . [iHerb](#), [Lewtress](#), [Amazon](#))

---

**Antibiyotik Özellikleri:** Karotenoidler, flavonoidler, antosianinler. Mürver, mukoza zarlarındaki şişliği azaltır, bu nedenle öncelikle sinüs enfeksiyonlarında kullanılır.

**Toplama ve Hazırlama:** Meyve suyu olarak alınabilir veya yemeklerinizde kullanılabilir. Yapabilirsin

ayrıca mürver sıvı kapsülleri satın alın.

Dozaj: Meyve suyu ekstraktlarını on iki haftayı geçmeyecek şekilde veya günde dört kez 15 ml alın. Mürverin işini yapması için sürekli olarak vücutta kalması gerektiğinden, dozu bırakmayın.

Olası Yan Etkiler: Mide bulantısı, kusma ve şiddetli ishal. Kan şekerini düşürebilir.

Kontrendikasyonlar: Otoimmün hastalıklarınız varsa veya bağışıklık sistemi baskılacyjı ilaçlar kullanıyorsanız kullanmayın. Müshil kullanıyorsanız almayıınız.

Alternatifler: Yok.

Diğer Kullanım Alanları: Kanser hücresi oluşumunu azaltır, antioksidandır, kan damarlarını korur, kanama, grip, yüz nevraljisi, romatoid artrit vb. rahatsızlıklarda etkilidir.

**Elderberries, raw**  
***Sambucus spp.***

Nutritional value per 100 g (3.5 oz)		
<b>Energy</b>	305 kJ (73 kcal)	
<b>Carbohydrates</b>	18.4 g	
Dietary fiber	7 g	
<b>Fat</b>	0.5 g	
<b>Protein</b>	0.66 g	
<b>Vitamins</b>	<b>Quantity</b>	<b>%DV<sup>†</sup></b>
Vitamin A equiv.	30 µg	4%
Thiamine (B <sub>1</sub> )	0.07 mg	6%
Riboflavin (B <sub>2</sub> )	0.06 mg	5%
Niacin (B <sub>3</sub> )	0.5 mg	3%
Pantothenic acid (B <sub>5</sub> )	0.14 mg	3%
Vitamin B <sub>6</sub>	0.23 mg	18%
Folate (B <sub>9</sub> )	6 µg	2%
Vitamin C	36 mg	43%
<b>Minerals</b>	<b>Quantity</b>	<b>%DV<sup>†</sup></b>
Calcium	38 mg	4%
Iron	1.6 mg	12%
Magnesium	5 mg	1%
Phosphorus	39 mg	6%
Potassium	280 mg	6%
Zinc	0.11 mg	1%
<b>Other constituents</b>	<b>Quantity</b>	
Water	79.80 g	

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Mürverin Sağlığa Faydaları](#)

## 17. Zencefil



Zencefil veya *Zingiber officinale*, en azından son 2000 yıldır, sindirimini yataştırmaya veya asit reflü ve ülseratif kolit dahil olmak üzere gastrointestinal sorunları iyi bilinen kabiliyetinden kaynaklanabilecek mutfak özelliklerinin yanı sıra tıbbi kullanım görmüştür. Bununla birlikte, zencefilin bakteriyel staf enfeksiyonlarıyla mücadelede antibiyotiklerden daha etkili olduğu da kanıtlanmıştır. Bu bitki, özellikle beyin iltihaplarını hafifleten etkili anti inflamatuar özelliklere sahiptir ve kanser hücrelerini yok etmiştir. Zencefil bağıışıklık sistemini güçlendirebilir ve gama radyasyonunun etkilerini hafifletebilir. Zencefilin sağlığa faydalarını destekleyen kimyasal bileşenlerden bazıları, zencefiloller (ağrı kesici özellikler sağlar), zingerone ve shogaol'dur. Toprak altında yetişen bitkinin kök görenümlü gövdeleri olan rizomlarında hem tıbbi hem de mutfak özellikleri bulunur.

İPUCU: Zencefilin saman nezlesini hafifletebileceğini biliyor muydunuz? 2-3 küçük zencefil parçasını bir bardak su ile 5-6 dakika kaynatın, ardından iyice süzün. Biraz çiğ bal ile karıştırın. İki hafta boyunca günde 2-3 kez tüketin.

Bulunabilirlik: Çoğu sağlıklı gıda ve bitkisel ilaç mağazasında. (örn . [iHerb](#), [Doğanın En İyisi](#),  
[Amazon](#))

Antibiyotik Özellikleri: Rizom. Zencefil, anti-enflamatuar özellikler sağlar, bu da öncelikle bir ağrı kesici olarak kullanıldığı anlamına gelir.

Toplama & Hazırlama: Yiyecek, içecek, şekerleme, toz, kapsül, tentür ve tablet olarak alınabilir. Zencefil, bir çorba kaşığı taze rendelenmiş zencefili kaynar su ile karıştırarak çay haline getirilebilir.

Dozaj: Kapsüller veya tabletler - günde dört kez 250 mg. Aşırı tüketimden kaçının.

Olası Yan Etkiler: Mide ekşimesi, mide rahatsızlığı, adet dışı kanama, tahriş. Yüksek dozlarda alındığında yüksek tansiyona neden olabilir.

Kontrendikasyonlar: Warfarin, diyabet ilaçları, kalp ilaçları veya aspirin kullanıyorsanız almayın. Hamilelik sırasında zencefil yağından kaçının.

Alternatifler: Tatlım.

Diger Kullanım Alanları: Saman nezlesi, alerji, mide bulantısı, kusma, kanser, şeker hastaları, ülserler, mide rahatsızlığı, iltihaplanma, radyasyon, yüksek tansiyon, artrit, anjina, vb.

**Ginger root (raw)****Ginger section****Nutritional value per 100 g (3.5 oz)**

<b>Energy</b>	333 kJ (80 kcal)
<b>Carbohydrates</b>	17.77 g
Sugars	1.7 g
Dietary fiber	2 g
<b>Fat</b>	0.75 g
<b>Protein</b>	1.82 g
<b>Vitamins</b>	<b>Quantity</b> %DV†
Thiamine (B <sub>1</sub> )	0.025 mg 2%
Riboflavin (B <sub>2</sub> )	0.034 mg 3%
Niacin (B <sub>3</sub> )	0.75 mg 5%
Pantothenic acid (B <sub>5</sub> )	0.203 mg 4%
Vitamin B <sub>6</sub>	0.16 mg 12%
Folate (B <sub>9</sub> )	11 µg 3%
Vitamin C	5 mg 6%
Vitamin E	0.26 mg 2%
<b>Minerals</b>	<b>Quantity</b> %DV†
Calcium	16 mg 2%
Iron	0.6 mg 5%
Magnesium	43 mg 12%
Manganese	0.229 mg 11%
Phosphorus	34 mg 5%
Potassium	415 mg 9%
Sodium	13 mg 1%
Zinc	0.34 mg 4%
<b>Other constituents</b>	<b>Quantity</b>
Water	79 g

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Taze Zencefil Çayı Nasıl Yapılır – Doğanın Antibiyotiği](#)

## 18. Limon Otu



Melisa veya *Melissa officinalis*, sindirim iyileştirmek, uykuyu iyileştirmek ve kaygıyı hafifletmek için yüzyıllarca süren bir kullanım geçmişine sahiptir. Araştırma üzerine uzmanlar, bu sakinleştirici bitkinin başka sağlık yararları sağladığını bulmuşlardır. Eski Romalılar ve Yunanlılar tarafından böcek sokmalarını ve ısırıklarını tedavi etmek için kullanılmıştır. Yapraklar, monoterpen aldehitler sitral A ve B ve sitronella içerdikleri için böcekleri de uzaklaştıracak ekşi, limon benzeri bir aroma verir. Melisa, nane ailesinin bir üyesidir ve dünyanın her yerinde yetiştirilebilir. Çoğu zaman, arıları çekmek ve tozlaşmayı artırmak için bahçelere dahil edilir. İki fit kadar uzayabilir ve sarı çiçekler açar.

**İPUCU:** Limon otunun uçukları iyileştirdiğini biliyor muydunuz? Melisa yaprak kaynatma yapın ve bir pamuk top kullanarak kanserli yaraların üzerine uygulayın.

**Bulunabilirlik:** En iyi bitkisel ilaç ve sağlıklı gıda mağazalarında. (örn . [iHerb](#), [Doğanın İlacı](#), [Amazon](#))

**Antibiyotik Özellikleri:** Sitral, sitronella, flavonoidler. Limon balsamının merkezi sinir sistemindeki stresi azalttığı kanıtlanmıştır, bu da öncelikle bunama ve Alzheimer hastalığı için kullanıldığı anlamına gelir.

**Toplama ve Hazırlama:** Kapsül olarak bulunur veya 1 ons taze melisa yaprağı kaynar su ile karıştırılarak çay haline getirilebilir. Ayrıca uçucu yağ veya tentür olarak da mevcuttur.

**Dozaj:** Günde 80 mg toz (kapsüller) veya dört aydan uzun olmamak üzere suda 50-60 damla tentür. Kurutulmuş ot veya taze yapraklardan (4-6 yaprak) infüzyon şeklinde alınabilir. Günde iki kez iç.

**Olası Yan Etkiler:** Karın ağrısı, baş dönmesi, hırıltı, uyuşukluk.

Kontrendikasyonlar: 12 yaşın altındaki çocukların almasına izin vermeyin. Kullanmadan önce daima bir doktora danışın.

Alternatifler: Yok.

Diger Kullanım Alanları: Anksiyete, uyku problemleri, mide rahatsızlıkları, kansızlık, huzursuzluk, yüksek tansiyon, böcek ısrarıları vb.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Kendi Limonunuzu Nasıl Yapabilirsiniz?](#)  
[Melisa tentürü](#)

---

## 19. Meyan Kökü



Meyan kökü, uzun bir faydalı kullanım listesine sahip bir bitkisel ilaç olarak bilinir; buna rağmen, hala mevcut olan en fazla gözden kaçan bitkisel ilaçlardan biri olarak kabul edilmektedir. Genellikle sarı kantaron yerine kullanılır ve antidepresan bileşikler içerir. Bu güçlü kök, artrit, astım, prostat büyümesi, sporcu ayağı, maya enfeksiyonları, kellik, ülser, vücut kokusu, tüberküloz, bursit, tendinit, aft, boğaz ağrısı, kronik yorgunluk, zona gibi birçok rahatsızlığın tedavisinde uygulanır. , depresyon, sedef hastalığı, soğuk algınlığı ve grip, menopoz, öksürük, Lyme hastalığı, kepek, karaciğer sorunları, amfizem, mantar enfeksiyonları, diş eti iltihabı ve diş çürügü, viral enfeksiyonlar, gut, HIV ve mide ekşimesi.

**İPUCU:** Meyan kökü şekerinin tipik olarak anason yağı içerdığını biliyor muydunuz?

**Bulunabilirlik:** En iyi bitkisel ilaç ve sağlıklı gıda mağazaları. (örn . [Amazon](#), [Hollanda](#) ve [Barrett](#))

---

**Antibiyotik Özellikleri:** Sindirim sisteminin mukoza zarlarını iyileştiren Glycyrrhizin, mide-bağırsak sistemini iyileştirmede harikadır. Meyan kökü öncelikle mide iltihabı için kullanılır.

**Toplama ve Hazırlama:** Yiyecek olarak hazırlanabilir veya tıbbi tentür formunda, toz veya kapsül şeklinde satın alınabilir.

**Dozaj:** Bir bardak su ile karıştırılmış 2 ml toz kök ile bir çay yapın, ardından kaynatın ve 10 dakika kaynamaya bırakın. Günde üç kez tüketin. 6 haftadan fazla kullanmaktan kaçının.

Olası Yan Etkiler: Yüksek tansiyon, düşük potasyum seviyeleri, yorgunluk, su ve sodyum tutulumu. Ödem, baş dönmesi libidoyu azaltabilir.

Kontrendikasyonlar: Yüksek tansiyon, diyabet, hormona duyarlı durumlar, böbrek hastalığı, hipertoni, kalp hastalığınız varsa veya hamileyseniz veya emziriyorsanız kullanmayın.

Alternatifleri: St. John's wort.

Diğer Kullanım Alanları: Öksürük, bronşit, kolit, düşük kolesterol, ülser, cilt bozuklukları, karaciğer problemleri, astım vb.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Herb Meyankökü veya Meyan Kökü](#)

## 20. sığırkuyruğu



Mullein, *Verbascum thapsus*, gastrointestinal yararları için bitkisel ilaçlarda sıkılıkla kullanılır. Sığırkuyruğu ya da "kek sığırı yaprağı", Asya ve Avrupa'ya özgü Scrophulariaceae familyasındaki yaklaşık 250 çiçekli bitki türünü içerir.

İPUCU: Sığırkuyruğunun bağırsak kurtlarından ve diğer mide-bağırsak sorunlarından kurtulmada çok etkili olduğunu biliyor muydunuz?

Bulunabilirlik: En iyi bitkisel ilaç ve sağlıklı gıda mağazaları. (örn . [iHerb](#), [Amazon](#))

---

Antibiyotik Özellikleri: Verbascoside. Mullein'in müsilajı ve saponinleri, solunum yolu enfeksiyonları için harika bir bitki olmasını sağlar. Öncelikle kanama ve ateş semptomları için kullanılır.

Toplama ve Hazırlama: Genellikle şifalı çay olarak servis edilir. Kapsül veya tentür olarak satın alınabilir.

Dozaj: Yarım çay kaşığı toz haline getirilmiş yaprak veya kökü bir bardak suda birleştirin, ardından kaynatın ve 10 dakika kaynamaya bırakın. Günde üç kez tüketin. 10-14 gün boyunca günde iki kez bir çay kaşığı tentür alınabilir.

Olası Yan Etkiler: Cilt tahrizi, nefes almada zorluk, mide ağrısı.

Kontrendikasyonlar: Hamileyken veya emzirirken kullanmaktan kaçının.

Alternatifler: Yok.

Diğer Kullanım Alanları: Boğmaca, verem, bronşit, astım, eklem ağrısı, gut, kulak rahatsızlığı, cilt problemleri vb.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Şifalı Bitki Sığırkuşağı](#)

---

## 21. Zeytin Yaprağı



Zeytin ağacı (*Olea europaea*) , yaşamı uzatan ve tıbbi açıdan çok sayıda fayda sağlayan oleuropein olarak bilinen benzersiz bir molekül içerir . Oleuropein, zeytinyağının hastalıklarla savaşan, antienflamatuar ve antioksidan özelliklerini sağlayan ve kan basıncını ve kötü kolesterolü düşürmeye, bilişsel gerilemeye karşı korumaya, oksidatif hasara karşı korumaya ve kanseri önlemeye yardımcı olan bir polifenoldür. Bir çalışmada, tümörlü hayvanlara polifenol verildiğinde, bu büyümeler baskılanmış ve 9-12 gün içinde kaybolmuştur. Bununla birlikte, son araştırmalar, oleuropeinin faydalarının diyabet, ateroskleroz, nörodejeneratif hastalıklar, kanser ve artritle mücadelede umut ederek bunun ötesine geçebileceğini belirledi. Ağacın yapraklarında ve meyvesinde yetişen oleuropein, yüksek kaliteli sızma zeytinyağıyla tanınan kendine özgü keskin, keskin, neredeyse acı aromanın kaynağıdır. Yeni özel ekstraksiyon teknikleri, standardize edilmiş ve daha kararlı bir oleuropein suşunun toplanmasını destekler.

**İPUCU:** Horlama için zeytinyağı kullanabileceğinizi biliyor muydunuz? Yatmadan önce her iki burun deliğine 1 damla zeytinyağı damlatmanız yeterlidir. Kolesterol seviyelerini düşürmek için günde bir veya iki çay kaşığı zeytinyağı alın.

**Bulunabilirlik:** En iyi bitkisel ilaç ve sağlıklı gıda mağazaları. (örn . [iHerb](#), [Amazon](#))

**Antibiyotik Özellikleri:** Patojen bakterilerin hücre duvarlarını yıkan oleuropein. Zeytin yaprağı öncelikle kan basıncını ve kolesterolu düşürmek için kullanılır.

**Toplama ve Hazırlama:** Gıda (zeytinyağı) ile tüketilebilir veya sıvı ekstrakt olarak satın alınabilir.

**Dozaj:** Sıvı ekstrakt günde 30 ml veya yemekle birlikte 30-40 gr.

**Olası Yan Etkiler:** Solunum alerjilerini etkileyebilir veya cilde uygulandığında alerjik reaksiyonlara neden olabilir.

**Kontrendikasyonlar:** Hamileyseniz, emziriyorsanız veya diyabet hastasısanız kullanmayın.

**Alternatifler:** Yok.

**Diğer Kullanım Alanları:** Yüksek tansiyon, ağız uçukları, egzama, kızamık, böcek ısırıkları, kanser, yaşa bağlı hastalıklar, kireçlenme vb.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Zeytin Yaprağının Tıbbi Kullanımları](#)

## 22. Kekik



Bitkinin çiçek ve yapraklarından damıtılan kekik yağı, vücutu bakteriyel enfeksiyonlara karşı savunmak için çeşitli şekillerde kullanılabilir. Bu yağı, bakterileri vücudun bağışıklık sisteminden koruyan hücre zarlarını kırmaya yardımcı olabilecek bir bileşik olan karvakrol içerir. Bu nedenle kekik yağıının, bağışıklık sistemini parazitlere, mantarlara ve virüslere karşı daha iyi harekete geçmesi için güçlendiren etkili bir bakteri öldürücü olduğu kanıtlanmıştır.

**İPUCU:** Kekiğin elmadan 42 kat daha fazla antioksidan içerdigini biliyor muydunuz? Yaşlanma karşıtı harika bir besindir. Ayrıca, adet kramplarından şikayetçiyseñiz, krampları hafifletmek için 4-5 taze kekik yaprağı çiğnemeyi deneyin.

**Bulunabilirlik:** En iyi bitkisel ilaç ve sağlıklı gıda mağazaları. (örn . [iHerb](#), [Puritan'ın Gururu](#), [Amazon](#))

**Antibiyotik Özellikler:** Bakterileri koruyan hücre zarlarını parçalayarak öldürmeye yardımcı olan karvakrol ve timol. Kekik öncelikle solunum yolu enfeksiyonları ve kandidiyazis için kullanılır.

**Toplama & Hazırlama:** Gidalarda kullanılabilir veya yağı ve kapsül olarak satın alınabilir.

**Dozaj:** Harici kullanıcılar için iki kısım zeytinyağı ile seyreltilmiş bir kısım kekik yağı kullanın. Dahili kullanım için bir bardak suyu 2-3 damla kekik yağıyla karıştırın.

**Olası Yan Etkiler:** Lamiaceae familyasındaki bitkilere alerjiniz varsa reaksiyona neden olabilir. Ayrıca cilt tahişine ve mide rahatsızlığına neden olabilir.

**Kontrendikasyonlar:** Kanama bozuklukları veya şeker hastalığınız varsa almayıınız. Hamilelik sırasında ve emzirirken kullanmaktan kaçının.

**Alternatifler:** Yok.

Diğer Kullanım Alanları: Kas ağrısı, ayak mantarı, kepek, kırışıklık, astım, kesik ve morluklar, kulak ağrıları, grip, akne, varisler vb.



Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Kekik'in Tibbi Kullanımları](#)

## 23. Çörek otu



Çörek otu veya *Nigella sativa*, şifalı bir bitki olarak uzun kullanım tarihi boyunca birçok isim almıştır: soğan tohumu, Roma kişnişi, çörek otu ve çörek otu. Çörek otu kullanımının ve ekiminin en eski kaydı, yaklaşık 3.300 yıl önce, Firavun Tutankhamun'un mezarından çörek otu yağıının çıkarıldığı eski Mısır'dan geliyor. Arap kültürleri arasında, çörek otu olarak anılan çörek otu, "kutsama tohumu" anlamına gelen Habbatul barakah olarak bilinir. İslam peygamberi Muhammed'in çörek otunun "ölüm dışındaki tüm hastalıklara çare" olduğunu söylediğine dair bir efsane de var.

**İPUCU:** Çörek otu tohumlarının kadınlar için sağlıklı olduğunu biliyor muydunuz? Menstrüasyona yardımcı olur ve ayrıca emziren annelerde süt akışını artırır. Ayrıca rahmin temizlenmesine yardımcı olduğu için doğumdan hemen sonra kullanılması tavsiye edilir.

Bulunabilirlik: En iyi bitkisel ilaç ve sağlıklı gıda mağazalarında. (örn. [iHerb](#), [Şaşkırtıcı Otlar](#), [Amazon](#))

**Antibiyotik Özellikleri:** Timokinon, timohidrokinon, ditimokinon, timol, karvakrol, nigellisin ve alfa-hederin - hepsi bağılıklık sisteminizi güçlendirmeye çalışır. Çörek otu daha çok HIV tedavisindeki çalışmaları ile bilinir. Ağrı kesici olarak da kullanılır.

**Toplama ve Hazırlama:** Yağı, meyve suyu veya yoğurt gibi başka bir sıvıyla karıştırın.

Tohumlar ısıtılmalıdır. Toz olarak da mevcuttur.

Dozaj: Günde 3 çay kaşığı.

Olası Yan Etkiler: Hamileyseñiz almayın - çörek otu rahmin kasılmasıını önleyebilir.

Kontrendikasyonlar: Kanama bozuklukları, diyabet veya düşük tansiyonuz varsa almayın. Tüketmeden önce bir doktora danışın.

Alternatifler: Yok.

Düzen Kullanım Alanları: Boğaz ağrısı, baş ağrısı, astım, saman nezlesi, bronşit, kabızlık, kemoterapinin yan etkileriyle mücadele vb.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Çörek Otu Yağı](#)

## 24. Akasya (Catechu)



Akasya şu anda popüler hale geldi çünkü şifalı bitkiler uzmanları onu çeşitli rahatsızlıklar için tedavi edici özelliklerine dayalı olarak doğal bir çare olarak tavsiye ediyorlar. Binlerce yıldır bu ağaçlar tıbbi özellikleri, güçlü ahşapları ve dekoratif kullanımı için aranıyor. Hatta kutsal sayan İbraniler arasında İsa'nın dikenli tacının akasyadan yapıldığına dair bir efsane bile vardır.

**İPUCU:** Akasyanın obezite konusunda size yardımcı olabileceğini biliyor muydunuz? Sadece toz haline getirin, bir tutam alın ve bir bardak ılık suda karıştırın. Yedi gün boyunca günde iki kez iç. Yedi günden fazla kullanmayın.

**Bulunabilirlik:** En iyi bitkisel ilaç mağazalarında. (örn . [iHerb](#), [Puritan'ın Gururu](#), [Amazon](#))

---

**Antibiyotik Özellikleri:** Sindirim sistemine yardımcı olan bir lif görevi gören *Staphylococcus* ve tusca. Akasya öncelikle kolesterolü düşürmesiyle bilinir.

**Toplama ve Hazırlama:** Başarılı bir şekilde çalışması için suyla birleştirilmesi gereken tohumlar, toz, bal ve sakız olarak bulunur.

**Dozaj:** Altı hafta boyunca günde 30 g toz.

**Olası Yan Etkiler:** Gaz, şişkinlik, mide bulantısı ve gevşek dışkı, hipotansiyon.

Kontrendikasyonlar: Hamileyken veya emzirirken kullanmaktan kaçının.

Alternatifler: Yok.

Diğer Kullanım Alanları: Zayıflamaya yardımcı, boğaz ve mide iltihabı, cilt hastalıkları, göz kanlanması, kansızlık vb.

Daha fazla bilgi için bu bağlantıyı takip edin: [Akasyanın 7 Kullanımı](#)

## 25. Aloe



Aloe vera (yaygın olarak Aloe olarak adlandırılır) tıbbi özellikleriyle bilinir ve bitki, her ikisi de tedavi edici olan jel ve lateks maddeler üretir. Jel, yaprağın iç kısmından çıkarılan berrak, jöle benzeri bir üründür. Lateks, bitkinin derisinin altından çıkarılan sarı bir üründür. Bütün yapraktan yapılabilecek aloe ürünleri var, yani hem lateks hem de jel içeriyorlar.

**İPUCU:** Aloe vera, akşamdan kalmanın etkilerini hafifleten aloin içerir. Ağız kuruluğu, susuzluk ve baş ağrısı gibi sorunları azaltır. Ayrıca sinirleri gevşetir ve alkolün zararlı maddelere dönüşmesini engeller.

**Bulunabilirlik:** En iyi bitkisel ilaç mağazalarında. (örneğin [Puritan's Pride](#), [iHerb](#), [Amazon](#))

---

**Antibiyotik Özellikleri:** B12 Vitamini, fenolik bileşikler, saponinler, amino asitler, antrakinonlar, steroller ve salisilik asit. Bunların yaralar üzerinde keratolitik etkisi vardır ve bu da ölü dokuların atılmasına yardımcı olur. Öncelikle cilt sorunları için kullanılır.

**Toplama ve Hazırlama:** Çeşitli formlarda mevcuttur - jel, lateks, krem veya içecekler.

**Dozaj:** 100-200 mg jel, 50 mg aloe lateks veya günde üç kez uygulanan 0,5 g krem

gün.

Olası Yan Etkiler: Aloe lateksi mide kramplarına, potasyum düşüklüğüne, böbrek problemlerine, idrarda kan ve kalp rahatsızlıklarına neden olabilir. Ayrıca cilt alerjisine neden olabilir.

Kontrendikasyonlar: 12 yaşından küçükler, Crohn hastalığı, böbrek veya bağırsak problemleri veya hemoroitleri varsa almayın. Hamileyseñiz Aloe vera suyunu tüketmekten kaçının.

Alternatifler: Yok.

Diger Kullanım Alanları: Yanıklar, bağırsıklık sistemini güçlendirme, yara izleri, ülserler, diyabet, kanser, saç dökülmesi, cilt hücresi gençleştirme, obezite vb.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Aloe Vera Sağlık Faydaları](#) \_\_\_\_\_

## 26. Kriptolepis



*Cryptolepis sanguinolenta* güçlü bir antibiyotik olarak uygulanır ve Tip 2 diyabeti tedavi etme potansiyeline sahiptir. Bir kriptolepis kökü ekstresi tipik olarak Batı Afrika'da sıtmayı tedavi etmek için kullanılır. Bu çiçekli bitki türü Apocynaceae familyasındadır.

Bulunabilirlik: En iyi bitkisel ilaç mağazalarında. (örneğin [Amazon](#))

Antibiyotik Özellikleri: Vücudun bağışıklık sistemini oluşturan ve öncelikle sıtma için kullanılan alkaloidler, izokriptolepin, kindolin ve neokriptin .

Toplama ve Hazırlama: Toz, kapsül veya tentür olarak mevcuttur.

Dozaj: Etkilenen bölgeye toz serpin, günde iki kez 2 kapsül alın ve günde iki kez tentür kullanın.

Olası Yan Etkiler: Hastalık ve mide bulantısı.

Kontrendikasyonlar: Hamileyken veya emzirirken kullanmaktan kaçının.

Alternatifler: Yok.

Diğer Kullanım Alanları: Belsoğukluğu, TB, idrar yolu enfeksiyonları, uykusuzluk, kolik, ishal, yaralar vb.

## 27. Okaliptüs



Okaliptüs yağı, iyileştirici özellikleri ve endüstriyel ve pratik kullanımlar için uygulanmıştır. Bu saf uçucu yağı, Avustralya'ya özgü hızlı büyüyen yaprak dökmeyen ağaç *Eucalyptus globulus*'un kurutulmuş yapraklarından damıtılır. 700 farklı okaliptüs türünün en az 500'ü bir tür uçucu yağı üretir.

**İPUCU:** Okaliptüsün astım semptomlarınıza yardımcı olmada oldukça etkili olduğunu biliyor muydunuz? Bir kağıt havlu alın ve doğrudan üzerine 3-4 damla okaliptüs yağı ekleyin, ardından uyurken başınızı yanına koyun.

**Bulunabilirlik:** En iyi bitkisel ilaç mağazalarında. (örn . [iHerb](#), [doğuş](#), [Amazon](#))

**Antibiyotik Özellikleri:** Bakterileri öldüren flavonoidler ve uçucu yağlar.

Okaliptüs öncelikle solunum desteği (tıklalı burun, öksürük ve sinüzit) için kullanılır.

**Toplama ve Hazırlama:** Bir yağı, esansiyel yağlar, öksürük pastilleri ve tatlandırıcı olarak mevcuttur.

**Dozaj:** Yağ ürünlerinin %25'ten fazla okaliptüs içermemişinden emin olun. Haricen kullanılması tavsiye edilir. Öksürügü tedavi etmek için, birkaç damla okaliptüs yağını kaynar suyla karıştırın, ardından günde iki kez 10 dakika boyunca buharı içinizce çekin.

Olası Yan Etkiler: Mide bulantısı, kusma, ishal, baş ağrısı.

Kontrendikasyonlar: Hamileyseniz, emziriyorsanız veya diyabet, yüksek tansiyon veya epilepsi hastasısanız almayın. Yaralar, kesikler veya kırık cilt üzerine uygulamaktan kaçının. Kullanmadan önce daima doktora danışın.

Alternatifler: Yok.

Düzen Kullanım Alanları: Mide rahatsızlığı, astım, uçuk, sıtmaya, ateş, bronşit, boğmaca, safra kesesi sorunları, kanser, ağız sağlığı vb.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Okaliptüs Yağının Faydaları](#)

## 28. Altın Mühür



Goldenseal, Amerikan Kızılderilileri tarafından genito-üriner sistem, solunum veya sindirim iltihabı (alerji veya enfeksiyonun neden olduğu) gibi sorunları tedavi etmek için anti-inflamatuar bir ilaç olarak kullanılmıştır. Iroquois özellikle zatürree, ateş, boğmaca, ekşi mide, ishal, şişkinlik ve karaciğer hastalığını tedavi etmek için bir kök kaynatma kullandı. Kalp rahatsızlıklarını hafifletmek için viskiyle karıştırdılar ve ağrıyan gözlerin tedavisi olarak işe yarayabilecek ve kulak ağrısının tedavisine yardımcı olabilecek bir infüzyon oluşturmak için başka kökler eklediler. Oysa Cherokee'ler bu kökü iştahı artırmak için, genel zayıflığı hafifletmek için bir kaynatmadı ve yerel iltihabı tedavi etmek için bir yıkamada kullandılar. Bu nedenle altın mühür, etkili bir bitkisel antibiyotik ve bağılıklık güçlendirici olma ününü kazanmış ve Amerika'da satılan en popüler şifalı bitkilerden biri olmasına yardımcı olmuştur.

**İPUCU:** Sindirim sistemi rahatsızlarınız varsa, altınmühür kullanmayı deneyin. Peptik ülser, mide ekşimesi, ishal ve kabızlığı iyileştirmek için iyi bir bitkidir.

Bulunabilirlik: En iyi bitkisel ilaç mağazalarında. (örn . [iHerb](#), [Amazon](#))

**Antibiyotik Özellikler:** Hepsи bakterileri öldürmek için çalışan hidrastin, berberin, kanadin, kanadalın ve I hidrastin. Goldenseal öncelikle yardımcı olmak için çalışır

Sindirim sisteminiz.

Toplama ve Hazırlama: Tablet, kapsül, ekstrakt veya tentür olarak mevcuttur.

Dozaj: 0.3-1 ml sıvı ekstrakt, 0.5-5 g kapsül veya tablet veya 10-20 damla tentür - hepsi günde 2-3 kez alınır. Açı karnına almayın.

Olası Yan Etkiler: Uyuşma, hastalık, ishal, ciltte alerjik reaksiyonlar veya boğaz problemleri.

Kontrendikasyonlar: Hamile, emziren veya yeni doğan bebekler için kullanmayın.

Aşağıdaki sağlık sorunları varsa kullanmaktan kaçının: tansiyon sorunları, kalp sorunları, diyabet, glokom. Kanarya otuna alerjiniz varsa kullanmaktan kaçının. Almadan önce bir doktora danışın.

Alternatifler: Yok.

Diğer Kullanım Alanları: Gıda zehirlenmesi, soğuk algınlığı ve grip, egzama, öksürük, sinüzit, kabızlık, kanser, saman nezlesi, hemoroid, kronik yorgunluk, karaciğer problemleri, ritim bozukluğu, prostatit vb.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Goldenseal Root Hakkında Her Şey](#)

## 29. Greyfurt Çekirdeği Ekstresi



Greyfurt çekirdeği ekstresinin tıbbi özellikleri ilk olarak 1972'de birkaç ülkede dezenfektan olarak kullanıldığını fark eden fizikçi Dr. Jacob Harich tarafından belgelendi. Asya, Güney Amerika ve Avrupa, narenciye özünü antibakteriyel, antiviral bir madde olarak ve ev, saç ve cilt için bir temizleyici olarak uygulamıştır. Bu subtropikal ağaç, birkaç ülkede bol miktarda yetişir ve sıvı öz, ağacın tohumlarından ve meyvelerinden gelir.

**İPUCU:** Greyfurtun kimyasal benzalkonyum klorür içerdigini biliyor muydunuz? Bu, kulak ağrısını hafifletmeye yardımcı olur ve kulak enfeksiyonuyla savaşır. 5-7 gün boyunca günde iki kez etkilenen kulağa 1-2 damla taze greyfurt suyu uygulayın.

**Bulunabilirlik:** Çoğu sağlıklı gıda ve bitkisel ilaç mağazasında. (örn . [iHerb](#), [Basit Takviyeler](#), [Amazon](#))

---

**Antibiyotik Özellikler:** Paraziter organizmalarla savaşan ve çeşitli bakteriyel enfeksiyonlara karşı iyi çalışan Citrus racemosa . Greyfurt çekirdeği ekstresi öncelikle ateroskleroz hastalarında arterleri sertleştirmek için kullanılır.

**Toplama ve Hazırlama:** Krema, meyve suyu, kapsül veya tentür halinde bulunur.

**Dozaj:** Günde en fazla 1500 mg.

**Olası Yan Etkiler:** Menopoz sonrası bir kadınsanız dikkatli olun, fazla meme kanseri olma şansınızı %25-30 oranında artırabilir.

**Kontrendikasyonlar:** Göğüs kanseri veya diğer hormona duyarlı kanserlerden şikayetçiySENİZ kullanmayın.

**Alternatifleri:** Narenciye çekirdeği ekstresi.

**Diger Kullanım Alanları:** Kandidiyazis, maya enfeksiyonları, kanser, sedef hastalığı, bronşit, saman nezlesi, saç büyümesi, mantar tırnakları, kulak problemleri, boğaz ağrısı, diş eti iltihabı, depresyon, akciğer tedavileri vb.

**Grapefruit, raw, white, all areas**

Nutritional value per 100 g (3.5 oz)		
	Quantity	%DV†
<b>Energy</b>	138 kJ (33 kcal)	
<b>Carbohydrates</b>	8.41 g	
Sugars	7.31 g	
Dietary fiber	1.1 g	
<b>Fat</b>	0.10 g	
<b>Protein</b>	.8 g	
<b>Vitamins</b>		
Thiamine (B <sub>1</sub> )	0.037 mg	3%
Riboflavin (B <sub>2</sub> )	0.020 mg	2%
Niacin (B <sub>3</sub> )	0.269 mg	2%
Pantothenic acid (B <sub>5</sub> )	0.283 mg	6%
Vitamin B <sub>6</sub>	0.043 mg	3%
Folate (B <sub>9</sub> )	10 µg	3%
Choline	7.7 mg	2%
Vitamin C	33.3 mg	40%
Vitamin E	0.13 mg	1%
<b>Minerals</b>		
Calcium	12 mg	1%
Iron	0.06 mg	0%
Magnesium	9 mg	3%
Manganese	0.013 mg	1%
Phosphorus	8 mg	1%
Potassium	148 mg	3%
Zinc	0.07 mg	1%
<b>Other constituents</b>	<b>Quantity</b>	
Water	90.48 g	

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Greyfurt Çekirdeği Ekstresi](#)

## 30. Ardiç



Ardiç meyveleri, onları etkili bir bitkisel ilaç yapan dezenfekte edici, uyarıcı ve ısıtıcı özelliklere sahiptir. Ardiç meyveleri, antiseptik etkileri nedeniyle sıkılıkla kronik ve tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonlarının semptomlarını hafifletmek için uygulanır. Alevlenmeler arasında uygulanabilirler, çünkü ardiç meyveleri böbrekleri sıvıları hızlı bir şekilde boşaltmak için uyarır. Ve sık idrar yolu enfeksiyonu olanlar için bu yararlı olabilir, ancak akut vakalarda o kadar etkili olmayı bilir.

Bununla birlikte, böbrek enfeksiyonunuz varsa, aynı uyarım tamamen acı verici olacaktır. Ek olarak, ardiç meyveleri üretra veya mesanenin sarkması ve zayıflığının tedavisinde kullanılmıştır. Bu bitkinin potansiyelinin farkında olun, ardiç meyvelerini dikkatli kullanın; küçük miktarlarla başlayın ve bu bitkiyi profesyonel bir şifalı bitki uygulayıcısının özenli gözetimi altında uygulayın.

**İPUCU:** Ardiç meyvesi cilt sorunları için iyi bir çaredir. Kandaki toksinleri uzaklaştırır, akne ve egzamayı iyileştirir. Ayrıca ayak mantarı ve kepek gibi diğer cilt problemlerini de tedavi edebilir.

**Bulunabilirlik:** En iyi bitkisel ilaç mağazalarında. (örn . [iHerb](#), [Doğanın Güneşi](#), [Amazon](#))

**Antibiyotik Özellikleri:** Antiseptik bir bariyer oluşturan thujine ve terpenin, onları böbrek rahatsızlıklarını için harika kılar. Ardiç öncelikle sindirim bozuklukları için kullanılır ve genişlemiş prostat sorunları için son derece etkilidir.

**Toplama ve Hazırlama:** Yağ, tentür veya yiyeceklerde kullanılabilen meyveler olarak bulunur.

**Dozaj:** 20-100 mg uçucu yağ, 2-10 g çilek.

**Olası Yan Etkiler:** Deri ve solunum yolu alerjik reaksiyonları oluşabilir. Olabilir

mide bulantısına da neden olur.

Kontrendikasyonlar: Hamileyseñiz veya emziriyorsanız kullanmayın. Diyabet, böbrek hastalıkları, mide ve bağırsak rahatsızlıklarını veya tansiyon sorunlarınız varsa kullanmaktan kaçının.

Alternatifler: Yok.

Düger Kullanım Alanları: Mide ekşimesi, hazırlıksızlık, idrar yolu enfeksiyonları, astım, bronşit, eklem ağrıları, böbrek ve mesane taşları, cilt problemleri vb.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Ardıç Meyvesi Sağlık Faydalari](#)

---

### 31. Adaçayı



Adaçayı, depresyon ve Alzheimer gibi zihinsel bozuklukların semptomlarını ve sindirim problemlerini hafifletmeye yardımcı olabilecek tıbbi özelliklere sahiptir. Hoş ve eşsiz aroması nedeniyle bu bitki kozmetik ve sabunlarda da kullanılmaktadır. Adaçayı, fesleğen, kekik, kekik, lavanta ve biberiye gibi diğer bitkilerle birlikte Lamiaceae familyasının bir üyesidir.

**İPUCU:** Adaçayı'nın beyin yaşlanması yavaşlattığını ve beyin sinyallerinin iletimini hızlandırdığını biliyor muydunuz? Yapraklarından çay demleyin veya 2-3 yaprak çiğneyin

hafızayı güçlendirmek için günde bir kez.

Bulunabilirlik: En iyi bitkisel ilaç mağazalarında. (örn . [iHerb](#), [Amazon](#))

---

Antibiyotik Özellikleri: Escherichia coli, salmonella typhi, s. daraltma gücüne sahip olan enteritidis ve shigella sonnei, bu nedenle öncelikle mide sorunları ve kandidiyazis için kullanılır.

Toplama ve Hazırlama: Kapsül, krem veya yiyecek için bir bitki olarak bulunur. Bir çay kaşığı toz veya taze adaçayı kaynar suya atılarak çay haline getirilebilir. Bir avuç yaprağın üzerine bir litre kaynar su dökülperek ve gece boyunca yahnide bırakılarak bir tonik haline getirilebilir.

Dozaj: 1-2.5 g günde üç kez.

Olası Yan Etkiler: Huzursuzluk, sinirlilik, baş ağrısı, mide rahatsızlığı, baş dönmesi, epilepsi.

Kontrendikasyonlar: Diyabet, epilepsi, yüksek tansiyon veya nöbet bozukluklarınız varsa, ayrıca hamile veya emziriyorsanız kullanmayın.

Alternatifler: Biberiye.

Diğer Kullanım Alanları: Boğaz ağrısı, mide ağrısı, zor adet görme, soğuk algınlığı, menopoz yan etkileri, şişkinlik, hafıza kaybı, aşırı tükürük üretimi, Alzheimer vb.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Adaçayının Sağlığa Faydaları](#)

## 32. pelin



Pelin otunun en yaygın kullanımı, diğer bağırsak bezlerinden gelen diğer salgıların yanı sıra safra kesesini safra salgılamasına neden olan acı tadıyla sindirime yardımcı olmaktadır. Bu süreç vücudun yiyecekleri sindirmesini sağlar, bu nedenle yeterli mide asidi üretmeyen veya zayıf sindirim yaşayan kişiler bu bitkiden doğrudan faydalananır. Sindirimi artırıcı özellikleri o kadar güçlündür ki ishale neden olabilir ve vücudun kıl kurdu ve yuvarlak kurt gibi parazitleri dışarı atmasına yardımcı olmak için kullanılmıştır. Bitkisinin sadece kısa bir süre için küçük dozlarda kullanılması gerektiğini unutmamın çünkü pelin uzun süre tüketildiğinde toksik hale gelen bir madde içerir.

**İPUCU:** Pelin, Ascaris'i kovmak için harika bir çare. Bir pelin otu tozu yapın ve günde iki kez 1 yemek kaşığı alın.

**Kullanılabilirlik:** En iyi bitkisel ilaç mağazaları. (örn . [iHerb](#), [Amazon](#))

**Antibiyotik Özellikleri:** Safra kesesini uyarmak için çalışan Thujone ve isothujone, sindirim sistemi için son derece faydalıdır. Pelin öncelikle mide rahatsızlığı ve sindirim bozuklukları için kullanılır.

**Toplama ve Hazırlama:** Çay tozu, kapsül, tablet, tentür veya uçucu yağ olarak mevcuttur.

**Dozaj:** Çay = 1 çay kaşığı toz kaynar su ile karıştırılır, 15 dakika demlenir ve yemekten önce içilir. Kapsül = yemeklerden önce bir (günde üç kez). Tentür = yemeklerden önce bir çay kaşığının 1/8'i. Büyük dozlarda almayın.

**Olası Yan Etkiler:** Susuzluk, uyuşma, hastalık, huzursuzluk, kabuslar, mide bulantısı, ishal ve böbrek sorunları. Uzun süreli kullanım toksik olabilir.

**Kontrendikasyonlar:** Kanarya otuna alerjiniz, böbrek rahatsızlıklarınız, nöbet bozukluklarınız, porfiriniz varsa veya hamileyseniz veya emziriyorsanız kullanmayın.

**Alternatifler:** Yok.

Düzen Kullanım Alanları: Safra kesesi sorunları, böcek ısrarıları, karaciğer hastalığı, solucan enfeksiyonları, anemi, Candida albicans, vb.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Pelin Otu Yağının Sağlığı Faydalari](#)

---

## 33. Kekik



Kekiğin yaprakları, çiçekleri ve ekstrakte edilen yağı idrar söktürücü olarak ve gaz, bronşit, yatak ıslatma, mide ağrısı, ishal, kolik, öksürük ve boğmaca, boğaz ağrısı ve artrit tedavisinde kullanılabilir. Bu bitkinin ayrıca mutfak ve süs amaçlı kullanımları vardır.

**İPUCU:** Kekiğin nevrasteni, depresyon, kabuslar, sinir yorgunluğu, uykusuzluk ve melankoli gibi sinir sistemini uyardığını ve tonlandırdığını biliyor muydunuz?

Bulunabilirlik: Çoğu sağlıklı gıda ve bitkisel ilaç deposu. (örn . [iHerb](#), [Amazon](#))

---

**Antibiyotik Özellikleri:** Enflamatuvardiklik sıklığından-2'yi bastırmaya çalışan timol. Bu, kekiğin öncelikle öksürük, soğuk algınlığı ve ateşli semptomlar için kullanıldığı anlamına gelir.

**Toplama ve Hazırlama:** Yiyeceklerde kullanılabilir veya yağı veya tentür olarak bulunabilir. Yaprakları kaynar su ile karıştırılarak çay haline getirilebilir, bu da daha sağlıklı bir yaşam tarzı için kahve yerine harika bir alternatif olabilir. Bununla birlikte, ekstrakte edilen yağı, oldukça toksik olduğu düşünüldüğünden dahili olarak alınmamalıdır.

**Dozaj:** Öksürük için - kekik şurubu beş gün süreyle ağızdan alınabilir, üst solunum yolu enfeksiyonları için - 150 ml kaynar suda 10 dakika demlenmiş 1-2 g kuru bitkiden yapılan bir çay, ardından günde birkaç kez içilir. Diğer kullanımlar - meyve suyunda günde üç kez 20-40 damla sıvı ekstrakt; Günde üç defaya kadar 40 damla tentür.

Olası Yan Etkiler: Sindirim sistemi rahatsızlığı, baş ağrısı, baş dönmesi.

Kontrendikasyonlar: Kekik alerjiniz varsa almayın; kanama bozuklukları, kalp sorunları, epilepsi, yüksek tansiyon ve hormona duyarlı bozukluklardan muzdariptir. Hamilelik ve emzirme döneminde kaçının.

Alternatifler: Kekik.

Düzen Kullanım Alanları: Akne, kolik, anemi, astım, gastrointestinal bozukluklar, maya enfeksiyonu, kanser, yılan sokması, cilt sorunları, nevralji vb.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Kekik Bitkisi – Sağlığa Faydaları](#)

## 34. Yeşil Çay



Yeşil çay yapraklarının, işlenme biçimleri nedeniyle daha yüksek bir antioksidan konsantrasyonuna sahip olduğuna inanılmaktadır. Bu yapraklar kafein, B vitaminleri, manganez, folat (folik asidin doğal hali), potasyum, magnezyum ve kateşinler gibi antioksidanlar içerir. Yeşil çayı, özellikle geleneksel Çin tıbbında, depresyondan baş ağrılarına kadar her şeyin tedavisi olarak yüzyıllardır kullanılmasını sağlayan bu sağlık özelliğidir. Yeşil çay ayrıca Alzheimer hastalığını ve kanseri önlemek, kilo vermemi hızlandırmak, kardiyovasküler hastalıklarla savaşmak ve kolesterolü düşürmek için kullanılmıştır. Siyah, yeşil ve oolong çayları *Camellia sinensis* bitkisinden elde edilir. Buğulanmış taze yapraklar yeşil çay üretirken, yaprakların fermantasyonu oolong ve siyah çayları üretir.

**İPUCU:** Yeşil çayın kahveden çok daha iyi olduğunu biliyor muydunuz? İşte nedeni:

- Daha fazla antioksidan ve antikanser bileşik içerir.
- Metabolizmayı hızlandırarak ve düşük kalorili olarak obezite ile savaşır.
- Vücutunuza daha hızlı nemlendirir.
- Daha uzun süreli enerji sağlar.
- Beyninizi gevşeterek ve sinirlerinizi yatıştırarak ideal bir stres tedavisidir.
- Kemik oluşumunu destekleyerek osteoporoz riskini azaltır.
- Mikroplara, virüslere ve enfeksiyonlara karşı bağılıklığınızı güçlendirir.

**Bulunabilirlik:** Çoğu sağlıklı gıda ve bitkisel ilaç mağazasında.

**Antibiyotik Özellikleri:** Böceklerle savaşmak için geleneksel antibiyotiklerin yanında gerçekten iyi çalışan *Camellia sinensis*. Yeşil çay öncelikle yüksek için kullanılır

kan basıncı ve sindirim bozuklukları.

Toplama ve Hazırlama: Çay yaprakları veya çay poşetleri olarak mevcuttur. 2 oz yaprağı 6 oz suyla karıştırarak çayı demleyin. Yeşil çay, günde 3-4 kez alınacak bir kapsül veya tablet olarak da mevcuttur.

Dozaj: Günde en fazla 3 bardak.

Olası Yan Etkiler: Baş ağrısı, sinirlilik, uyku sorunları, kabızlık, baş dönmesi ve sinirlilik.

Kontrendikasyonlar: Hamileyken veya emzirirken veya tansiyon sorunlarınız varsa kullanmaktan kaçının. Düzensiz kalp atışlarınız veya anksiyete bozukluğunuz varsa günde 2 fincandan fazla tüketmeyin.

Alternatifler: Yok.

Diğer Kullanım Alanları: Katarakt, diş hastalıkları, rosacea, kanser, obezite ve kilo kaybı, kellik, kolesterol, Alzheimer vb.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Yeşil Çayın Artırma Yeteneği](#) [Antibiyotik Etkinliği](#)

## 35. Ashwagandha (*Withania somnifera*)



Ashwagandha, onarıcı özellikleri ve çeşitli durumların tedavisinde bilinen antik çaglardan beri kullanılmaktadır. Hala Ayurveda şifasında kullanılan en güçlü bitkilerden biri olarak kabul edilmektedir. Geleneksel olarak, hastalık sonrası bağıışıklık sistemlerini güçlendirmek için uygulanmıştır. Ashwagandha, "at kokusu" anlamına gelir; yaygın kullanımıda bu, bitkinin bir aygırın gücünü ve canlılığını verebileceği anlamına gelir.

Ashwagandha, Solanaceae familyasına ait sarı çiçekli ve oval yapraklı, dolgun bir çalıdır. Meyvesi kırmızıdır ve yaklaşık olarak kuru üzüm büyüklüğündedir. Orta Doğu, Kuzey Afrika ve Hindistan'ın daha kuru bölgelerine özgü olan bu bitki, bugün Kuzey Amerika gibi daha ılıman iklimlerde de büyüyor.

İPUCU: Zayıf bellekle ilgili sorunlarla mı karşılaşıyorsunuz? günlük işinizden stresli misiniz? Çözüm ashwagandha'dır. Vücudu rahatlatır, kronik stresi en aza indirir ve hafızayı geliştirerek öğrenme gücünü artırır. Aynı zamanda vücutun dayanıklılığını, gücünü ve enerjisini artıracaktır.

Bulunabilirlik: En iyi bitkisel ilaç mağazalarında. (örn . [iHerb](#), [Amazon](#))

Antibiyotik Özellikler: Beyni sakinleştirmeye, şişmeyi azaltmaya ve bağıışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olan glikoprotein. Ashwagandha öncelikle stres giderme ve hipotiroidizm için kullanılır.

Toplama ve Hazırlama: Ashwagandha tipik olarak toz formda tüketilir ancak kapsül olarak da alınabilir. 1 bardak süt ile 1 tatlı kaşığı tozunu kısık ateşte 10 dakika kaynatın. Bal gibi 1 çay kaşığı doğal tatlandırıcı ve zencefil veya tarçın gibi 1/4 çay kaşığı baharat ekleyin. 1/2 çay kaşığı ghee (veya arıtılmış tereyağı) ekleyerek ashwagandha'nın etkisini artırın.

Dozaj: Vücutunuza uygun olup olmadığını görmek başlangıçta daha küçük bir dozla başlayın. 2 gr al

1-3 ay arası günde iki kez. İki ay boyunca tükettikten sonra bir veya iki hafta ara verilmesi tavsiye edilir. Toz halindeki yapraklar için 3-5 gr; toz halindeki kök için bir çorba kaşığının 1/4 ila 1/2'sini alın.

Olası Yan Etkiler: Mide rahatsızlığı, ishal ve kusma, uyuşukluk, düşük kan basıncı, düşük kan şekeri, karın ağrısı, siğ nefes alma.

Kontrendikasyonlar: Diyabet, tıkanıklık, tansiyon sorunları, mide ülserleri veya otoimmün hastalıklarınız varsa kullanmayın. Hamilelik veya emzirme döneminde kaçının. Alerjiniz varsa ashwagandha almayın (domatesleri, patatesleri veya biberleri sindiremiyorsanız, bu bitkiden kaçınmalısınız). Ashwagandha bazı ilaçların etkilerini olumsuz etkileyebilir, bu nedenle almadan önce doktorunuza danışmalısınız.

Alternatifler: Shatavari.

Diğer Kullanım Alanları: Alzheimer, anksiyete, yorgunluk, konsantrasyon eksikliği, kan şekerini dengeler, kolesterolü düşürür, anemi, kanser, anoreksiya, artrit vb.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Ashwagandha'nın En İyi 5 Faydası](#)

## 36. Atrakilodlar



Atractylodes, Çin tonik bitkiciliğinden alınan bir bitkidir ve Çin tıbbı ve felsefesi için önemli olan dolaşımındaki bir yaşam gücü olan Qi'yi inşa etmedeki çalışmaları nedeniyle burada önemlidir. Bu bitki bir enerji toniği olarak ve sindirimini düzenlemek için kullanılır. Nadir veya pahalı olmamasına rağmen, atractylodes tıbbi yararları nedeniyle büyük saygı görmektedir.

Bulunabilirlik: En iyi bitkisel ilaç mağazalarında. (örneğin [Amazon](#))

Antibiyotik Özellikler: Bağıışıklık sisteminizle birlikte çalışan Cang zhu, mide rahatsızlığı için harikadır. Atractylodes öncelikle hazırlıksızlık ve diğer sindirim bozuklukları için kullanılır.

Toplama ve Hazırlama: Tıbbi formda bulunur (toz, tentür veya uçucu yağ).

Dozaj: 10-30 damla tentür, günde 2-3 kez. Günde 1,32 g'i geçmediğinde ve yedi haftaya kadar alındığında güvenli kabul edilir.

Olası Yan Etkiler: Mide bulantısı, ağız kuruluğu ve ağızınızda kötü tat.

Kontrendikasyonlar: Kanarya otuna alerjiniz varsa veya ısı belirtileri ve aşırı susuzluk ile yin eksikliğiniz varsa kullanmaktan kaçının. Hamilelik ve emzirme döneminde kullanmaktan kaçının.

Alternatifleri: A. chinensis, A. japonicum ve A. ovate.

Düzen Kullanım Alanları: Tekrarlayan düşük, kansere bağlı kilo kaybı, şişkinlik, kanser, eklem ağrıları vb.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Beyaz Atractylodes](#)

## 37. Ginseng



Ginseng, birkaç tıbbi durumun tedavisinde uygulanmıştır, ancak yalnızca birkaç tedavi, doğrulanmış araştırmalarla desteklenebilir. Ancak yapılan araştırmalar ginseng çeşitleri arasında her türün kendine göre fayda sağladığını göstermiştir.

Bu çeşitler arasında en popüler iki ginseng türü vardır: Amerikan (*Panax quinquefolius*) ve Kore veya Asya (*Panax ginseng*). Geleneksel Çin tıbbında Kore ginsengi, Amerikan türünden daha güçlü tür olarak kabul edilir. Sibirya ginsengi veya eleuthero gibi diğer bitkilerin "ginseng" olarak adlandırıldığını unutmayın, ancak bunlarda aktif ginsenosid içeriği yoktur.

**İPUCU:** Ginseng'in erken yaşlanmayı önlemeye yardımcı olduğunu biliyor muydunuz? Bitki yaşlılarda zihinsel uyarıcı etkiye sahiptir ve yaşlıların hafızasını ve bilişsel gücünü destekler. Ayrıca vücuda enerji verir ve yorgunluğu giderir.

**Bulunabilirlik:** En iyi bitkisel ilaç mağazalarında. (örn . [iHerb](#), [Simply Supplements](#), [Amazon](#))

---

**Antibiyotik Özellikleri:** Vücudun birçok bölgesinde görev yapan ve vücudun strese karşı direncini artırmaya yardımcı olan ve canlılığı artırın ginsenosidler.

Ginseng öncelikle solunum yolu enfeksiyonları, halsizlik ve diyabetle savaşmak için kullanılır.

**Toplama ve Hazırlama:** Kapsül, toz, tentür, tablet olarak bulunur veya taze kök veya kurutulmuş kök tozundan çay olarak alınabilir.

**Dozaj:** Kuru kök - günde 1 g ve bir seferde üç aydan uzun sürmeyin. Daha sonra bir haftadan üç aya kadar ara verilmesi önerilir.

**Olası Yan Etkiler:** Sinirlilik, uykusuzluk, anksiyete, hipertansiyon, kan şekerinde yükselme, ödem, baş ağrısı ve mide rahatsızlığı.

**Kontrendikasyonlar:** Diyabet, otoimmün hastalıklarınız varsa almayın; Warfarin veya antidepresanlar üzerindeyseñiz veya akut ateş veya boğaz ağrısı yaşıyorsanız. Hamileyken veya emzirirken kaçının. Çocuklar için veya on gün veya daha kısa süre içinde ameliyat planlıyorsanız önerilmez. Kullanmadan önce daima sağlık uygulayıcısı ile görüşün.

Alternatifler: Rhodiola.

Diger Kullanım Alanları: Stres, yorgunluk, enerji seviyesini artırma, kansızlık, yaşlanmayı geciktirme, diyabet, soğuk algınlığı, Alzheimer, kalp hastalıkları, yüksek kolesterol, kanser, fibromiyalji vb.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Ginseng'in Sağlığa Faydaları](#)

---

## 38. Kırlangıçotu



Büyük kırlangıçotu veya *Chelidonium majus*, birçok Avrupa ülkesinde uzun, kayıtlı bir tıbbi kullanım geçmişine sahiptir. Genel olarak Dioscorides, Yaşılı Pliny ve eski Yunanlılar, kırlangıçotunu etkili bir detoksifiye edici madde olarak görüyorlardı. Ek olarak, Romalılar kanı temizlemek için kırlangıçotunu kullandılar ve Fransız bir şifalı bitki uzmanı olan Maurice Mességué, karaciğer problemlerini gidermek için kırlangıçotu çayını tavsiye etti. Kırlangıçotu geleneksel Çin tıbbında da kullanılmış ve Batı fitoterapsinde önemli bir unsur haline gelmiştir. Büyük kırlangıçotu özleri, zararlı organizmalara karşı geniş bir spektrumda toksisitenin yanı sıra karaciğer koruma potansiyeli sergilemiştir. Bu, safra kesesi ve karaciğer temizleme ve destek rejimlerine daha fazla kırlangıçotunun dahil edilmesini sağlamıştır.

**İPUCU:** Bu bitki siğil tedavisinde çok etkilidir. Günde 2-3 kez bir pamuğa damlatılan taze meyve suyunu uygulayarak iki veya üç siğili tedavi edin. Dikkat edin, bu meyve suyu zehirlidir; cildi kabartabilir. Bu nedenle, her uygulamada iki veya üçten fazla siğil sürmeyin.

**Bulunabilirlik:** En iyi bitkisel ilaç mağazalarında. (örn . [iHerb](#), [Amazon](#)) \_\_\_\_\_

**Antibiyotik Özellikler:** Daha güçlü bir vücutu teşvik eden alkaloidler ve flavonoidler

bağışıklık sistemi ve sindirime yardımcı olur. Kırılgıçotu öncelikle sindirim sistemi sorunları için kullanılır.

Toplama ve Hazırlama: Krem veya tentür olarak mevcuttur. Kökler bu ilacı oluşturmak için kullanılır.

Dozaj: Krem ihtiyaca göre uygulanabilir. Tentür, 10-20, dört hafta boyunca günde iki kez düşer.

Olası Yan Etkiler: Krem ciltte kızarıklığa neden olabilir. Yüksek doz solunum problemlerine, uyku hali ve öksürüğe neden olabilir.

Kontrendikasyonlar: Otoimmün hastalıkları, ishal, karaciğer hastalığı, hepatit veya safra kanalı tıkanıklığınız varsa kullanmayın. Çocuklara vermekten kaçının; ayrıca hamile veya emziriyorsanız kaçının.

Alternatifler: Yok.

Diğer Kullanım Alanları: Sarılık, yüksek tansiyon, hepatit, kanser, anksiyete, artrit, siğiller, IBS, kabızlık, adet krampları, ağrı vb.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Kırılgıçotu Bitkisinin Faydaları](#)

## 39. Şatavari



Shatavari, hem erkekleri hem de kadınları etkileyen çeşitli rahatsızlıklarını tedavi etmek için iyileştirici özellikler sunar. Asparagus racemosus olarak da bilinen shatavari, Hindistan genelinde alçak ormanlık bölgelerde yetişen bir tırmanıcı bitkidir. Kızilderililerin ashwagandha'nın kadın eşdeğeri olarak düşündükleri tatlı ve acı bir bitkidir. 'Shatavari' adı, bitkinin kadın üreme organları üzerindeki gençleştirici etkisine atıfta bulunan "100 kocası olan kadın" anlamına gelir.

**İPUCU:** Shatavari'nin kadınların düzenli şikayetlerini azalttığını biliyor muydunuz? Kadınlara her açıdan yardımcı olur: sistemi tonlandırır ve adet başlangıcında, yumurtlama sırasında, hamilelik ve doğum sırasında rahmi güçlendirerek ve emzirmeyi teşvik ederek kadınları destekler.

**Bulunabilirlik:** En iyi bitkisel ilaç mağazalarında. (örn . [iHerb](#), [pukka](#), [Amazon](#))

**Antibiyotik Özellikler:** Vücuttaki antibakteriyel aktiviteyi artıran saponinler, onu bakteriyel enfeksiyonlarla savaşmak ve önlemek için harika kılar.

Shatavari öncelikle sindirim sistemi sorunları veya hysterektomi ve ooforektomi için kullanılır.

**Toplama ve Hazırlama:** Toz, meyve suyu veya tablet veya kapsül formunda mevcuttur.

**Dozaj:** Günde iki kez sütle karıştırılan 1/2 ila 1 çay kaşığı toz. Tabletler ve kapsüller günde 2-3 kez alınmalıdır.

**Olası Yan Etkiler:** Baş dönmesi, yorgunluk ve kilo alımı.

**Kontrendikasyonlar:** Böbrek rahatsızlığınız veya akciğer tıkanıklığınız varsa kullanmayınız. Kullanmadan önce daima bir doktora danışın.

**Alternatifler:** Ashwagandha.

**Diğer Kullanım Alanları:** Sıvı tutulması, adet bozuklukları, dizanteri, stres, ishal,

romatizma, baş ağrısı, öksürük, alkol yoksunluğu vb.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Shatavari Faydaları ve Kullanım Alanları](#)

## 40. Shiitake



Shiitake mantarları, doğal tıbbi özelliklerinden dolayı uzun süredir Asya'da uzun ömürlülüğün sembolü olarak kabul edilmektedir. Kökleri, tohumları, yaprakları veya çiçekleri olmayan bu sağlığı destekleyici mantar, Çinliler tarafından en az 6.000 yıldır şifa tedavilerinde uygulanmaktadır. Ancak onları ABD'deki supermarket raflarına yerlestiren zengin, dumanlı tatları olmuştur.

Bulunabilirlik: Çoğu sağlıklı gıda ve bitkisel ilaç mağazasında. (örn . [iHerb](#), [kuğu](#), [Amazon](#))

---

Antibiyotik Özellikler: Çok çeşitli bakteriyel patojenleri öldüren Lentinula edodes . Shiitake öncelikle bağılıklık sistemi yetmezliğine karşı çalışmak için kullanılır.

Toplama & Hazırlama: Yiyeceklerle birlikte tüketilebilir veya ekstrakt veya kapsül ve toz olarak alınabilir.

Dozaj: Ekstrakt = 1-3 g günde üç kez alınır. Bütün, kurutulmuş şitaki mantarından günde 6-16 gr alınabilir. Kapsüller altı ay boyunca günde üç kez ve on hafta boyunca 4 g shiitake tozu alınabilir.

Olası Yan Etkiler: Mide rahatsızlığı, ishal, iltihaplanma, cilt reaksiyonları, solunum problemleri. Mesane kanserine neden olabilir.

**Kontrendikasyonlar:** Otoimmün hastalıklarınız veya eozinofiliniz varsa kullanmayın. Hamile veya emziriyorsanız kaçının.

**Alternatifler:** Maitake.

**Diğer Kullanım Alanları:** Kolesterol seviyeleri, tümörler, kanser, bronşit, anjina, astım, grip, yaşlanma karşıtı vb.

### Mushrooms, shiitake, dried

Nutritional value per 100 g (3.5 oz)		
	Quantity	%DV†
<b>Energy</b>	1,238 kJ (296 kcal)	
<b>Carbohydrates</b>	75.37 g	
Sugars	2.21 g	
Dietary fiber	11.5 g	
<b>Fat</b>	0.99 g	
<b>Protein</b>	9.58 g	
<b>Vitamins</b>		
Thiamine (B <sub>1</sub> )	0.3 mg	26%
Riboflavin (B <sub>2</sub> )	1.27 mg	106%
Niacin (B <sub>3</sub> )	14.1 mg	94%
Pantothenic acid (B <sub>5</sub> )	21.879 mg	438%
Vitamin B <sub>6</sub>	0.965 mg	74%
Folate (B <sub>9</sub> )	163 µg	41%
Vitamin C	3.5 mg	4%
Vitamin D	3.9 µg	26%
<b>Minerals</b>		
Calcium	11 mg	1%
Iron	1.72 mg	13%
Magnesium	132 mg	37%
Manganese	1.176 mg	56%
Phosphorus	294 mg	42%
Potassium	1534 mg	33%
Sodium	13 mg	1%
Zinc	7.66 mg	81%
<b>Other constituents</b>		
Water	9.5 g	
Selenium	46 ug	

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Shiitake'nin Sağlığa Faydaları Mantarlar](#)

---

## 41. Ginkgo Biloba



Ginkgo biloba, oksijen kullanımını, konsantrasyonu, hafızayı ve diğer zihinsel olanakları artıran özelliklere sahip ve özellikle yaşlılar için depresyon semptomlarını hafifletmek gibi tıbbi faydalar sağlayan eski bir bitkidir.

Ek olarak, ginkgo retina hasarını tersine çevirme, uzun mesafeli görüşü artırma ve vertigo, sinüzit, kulak çönlaması ve baş ağrısı semptomlarını hafifletme potansiyeline sahiptir. Ginkgo biloba kullanımının geçmişi yaklaşık 300 milyon yıl öncesine kadar uzanıyor ve bu da onu dünyada hala büyüyen en eski ağaç türü yapıyor.

Yayın olarak bakire kılı ağıacı olarak adlandırılan bitki, Çin'de yüzlerce yıldır tıbbi amaçlar için kullanılmıştır, ancak modern uygulamaları, ginkgo'nun reçeteli bir bitki olduğu Alman araştırmalarına dayanmaktadır.

İPUCU: Bu bitkinin derin ven trombozuna yardımcı olduğunu biliyor muydunuz? Ginkgo kan damarlarını genişletir ve kan akışını iyileştirmeye yardımcı olur. Gingko'da bulunan flavonoidler, derin damar trombozu nedeniyle bacaklılarda uyuşma ve şişmeyi azaltır. Bir ay boyunca günde iki kez 60 mg'lık gingko kapsülleri alın.

Bulunabilirlik: En iyi bitkisel ilaç mağazalarında. (örn . [iHerb](#), [Woods Takviyeleri](#), [Amazon](#))

---

Antibiyotik Özellikler: Kan dolasımını iyileştiren ve bakterileri öldüren ginkgolidler, bilobalidler ve flavonoidler. Ginkgo biloba öncelikle vücutu yavaşlatan hastalıklar için kullanılır.

Toplama ve Hazırlama: Kapsül, tentür ve tablet formlarında mevcuttur.

Dozaj: günde 120-240 mg. Doz, savaşmaya çalışığınız hastalığa bağlıdır. On gün sonra dozun azaltılması tavsiye edilir.

Olası Yan Etkiler: Mide rahatsızlığı, baş ağrısı, baş dönmesi, uyuşukluk, kabızlık, güçlü kalp atışı, yüksek veya düşük tansiyon ve alerjik cilt reaksiyonları.

Kontrendikasyonlar: Diyabet, nöbet, kısırlık, kanama bozuklukları veya çocukların için kullanmayın. Hamile veya emziriyorsanız kaçının.

Alternatifler: Yok.

Diğer Kullanım Alanları: Ateroskleroz, baş dönmesi, kulak çönlaması, iktidarsızlık, bunama, Lyme hastalığı, vertigo, ruh hali bozuklukları, Alzheimer, astım, Raynaud sendromu vb.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Ginkgo Biloba Sağlık Faydaları](#)

## 42. Neem (Margosa)



Bu ağaçın ve özlerinin tıbbi özelliklerini doğrulamak için daha fazla araştırma yapıldığından, neem'in günlük kullanımı artıyor. Asya'ya özgü bu antik ağaç, binlerce yıldır - Hinduizm'in başlangıcına kadar - doğal bir tıbbi bileşik kaynağı olmuştur. Hintli çiftçiler, bu değerli bitkisel yardımı, MÖ 1500-600 yılları arasındaki Vedik dönemden, faydalı kullanımı için kasıtlı olarak toplamışlardır. Bu bitkisel ürün dünyanın diğer bölgelerine yayıldı; Amerikalı ve Avrupalı bilim adamları, neem'in potansiyel tıbbi faydalarını incelediler. Daha fazla çalışma olumlu sonuçlar verdikçe, daha fazla insan neem hakkında ve günlük yaşamı, düzenli sağlık rejimlerini nasıl desteklediğini ve genel tahriş ve rahatsızlıklarını nasıl hafiflettiğini öğrenecek.

**İPUCU:** Neem'in eski zamanlardan beri birçok cilt problemini tedavi etmek için kullanıldığı biliyor muydunuz? Tahriş olmuş cilt üzerinde yatıştırıcı bir etkiye sahiptir ve egzama, kepek, kızarıklık ve saçkıranı tedavi ederek cilt için besleyici bir tonik görevi görür. Sivilce, kızarıklık ve yara izlerini iyileştirmek için bir yüz paketi olarak kullanılabilir. Cilt hastalıklarını tedavi etmek için 250 gr hardal yağı ile başlayın ve demir bir tavada kaynatın. 50 gr yumuşak neem yaprağını karıştırın; yapraklar kararana kadar pişirin; soğutun ve yağı süzün. Etkilenen bölgeye günde üç kez doğrudan uygulayın.

Bulunabilirlik: En iyi bitkisel ilaç mağazalarında. (örneğin [Neem ekibi, iHerb, Amazon](#))

---

**Antibiyotik Özellikleri:** Kükürtlü bileşikler, flavonoidler ve bunların glikozitleri gibi polifenolikler, dihidrokalkon, kumarin ve tanenler, alifatik bileşikler, vücutunuzun bağışıklık sistemini güçlendirmeye çalışır ve onları karaciğer sorunları için harika kılar. Neem öncelikle kardiyovasküler hastalıklar ve cilt problemleri için kullanılır.

**Toplama ve Hazırlama:** Yaprakları kaynar su ile karıştırılarak yapılan bir yağı, ekstrakt, tentür, kapsül ve çay olarak mevcuttur.

**Dozaj:** Kapsül = günde iki kez 1-2; ve yağı/tentür = günde 5 damla.

**Olası Yan Etkiler:** Uzun süre alınırsa böbreklerinize ve karaciğerinize zarar verebilir. Mide tahrışine neden olabilir.

**Kontrendikasyonlar:** Gebe kalmaya çalışıyorsanız veya otoimmün bozukluklar, şeker hastalığınız varsa veya organ nakli geçirdiyseniz kullanmayın. Hamile veya emziriyorsanız kaçının.

**Alternatifler:** Yok.

**Diğer Kullanım Alanları:** Cüzam, hepatit B, kandidiyazis, vücut biti, siyah nokta, kepek, göz rahatsızlıklarını, diş eti hastalığı, hemoroid, kan damarları vb.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Neem](#)

## 43. Propolis



Propolis ve tıbbi özellikleri, eski uygarlıklar tarafından kullanılmasından kaynaklanan uzun bir geçmişe sahiptir. Mısırlılar mumyaları mumyalarken kullandılar; Asurlular onu enfeksiyonla savaşmak ve yaraları, tümörleri iyileştirmek için kullandılar; Yunanlılar apse tedavisinde kullanmışlardır. Bu bitkisel bileşik, arılar tarafından üretilir ve yaprak dökmeyen veya iğne yapraklı ağaçlardan özsuyu kullanırlar. Arılar bal mumu ve diğer doğal atıklarını özsü ile birleştirdikçe, genellikle kovanları kaplamak için uygulanan yapışkan, yeşil-kahverengi bir ürün üretilir.

Arıların konumu ve çiçek ve ağaçların seçimi propolisin bileşimi üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olacaktır. Örneğin, Çin'de hasat edilen propolis, Yeni Zelanda'da hasat edilenle aynı kimyasal bileşime sahip olmayacak.

Bileşinin sağlık yararlarının kesin olarak belirlenmesi, bu içsel farklılıklar nedeniyle daha karmaşık hale gelir.

**İPUCU:** Ağız uçuklarını tedavi etmek için dudaklarınızda propolis açısından zengin dudak kremi kullanabilirsiniz.

**Bulunabilirlik:** Çoğu bitkisel ilaç deposunda. (örn . [iHerb](#), [Amazon](#))

**Antibiyotik Özellikler:** Bağıışıklık sisteminizi güçlendirmeye yardımcı olan steril bir ortam oluşturan Galangin. Propolis öncelikle bakterilerin neden olduğu enfeksiyonlarda, örneğin TB (Tüberküloz) için kullanılır.

**Toplama ve Hazırlama:** Krem, yağı ve kapsül olarak mevcuttur.

**Dozaj:** Krem = %3 merhem; kapsül = günde 500 mg.

**Olası Yan Etkiler:** Tahriş.

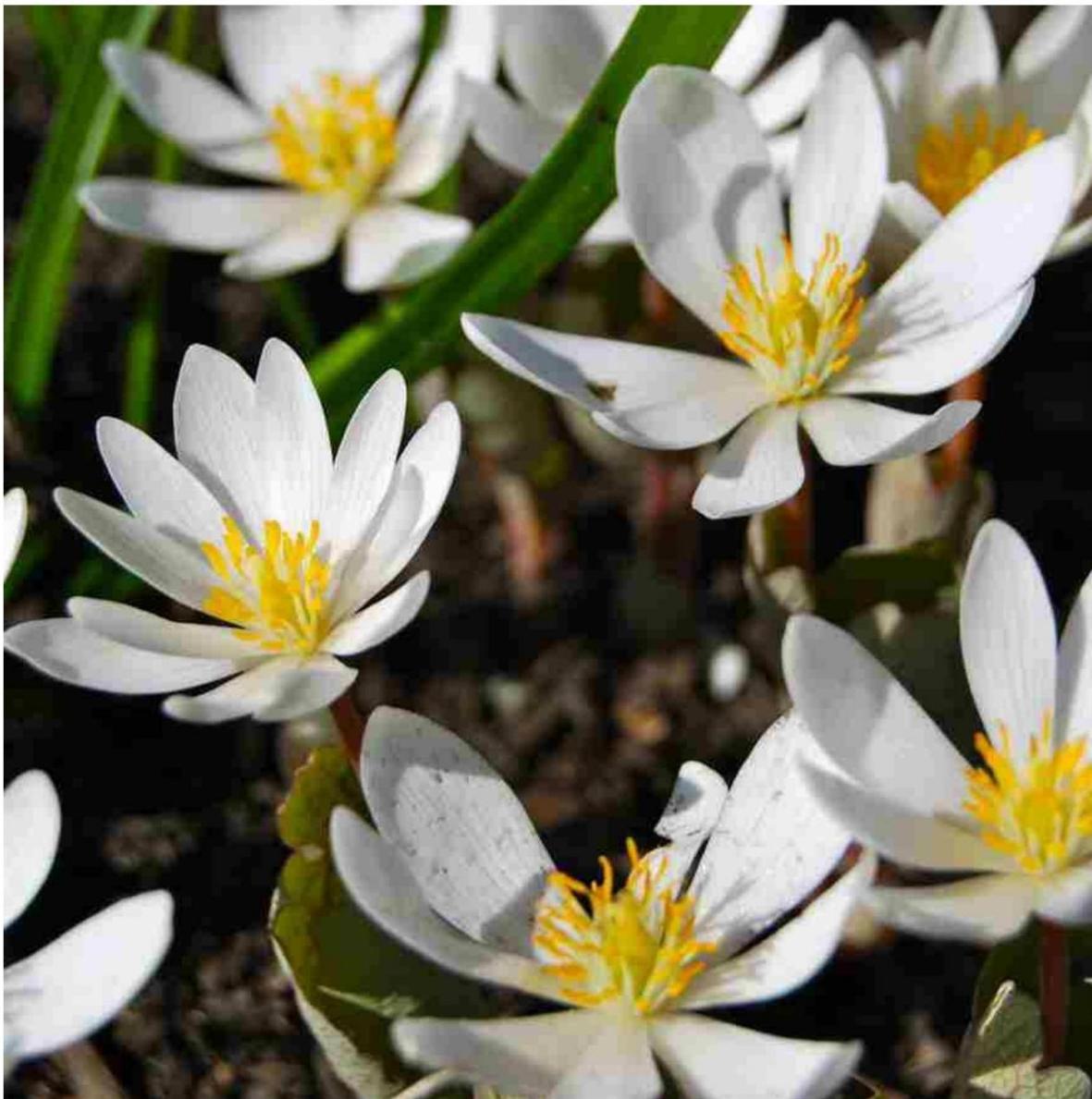
**Kontrendikasyonlar:** Hamileyken veya emzirirken veya astım, kanama durumları veya bal alerjiniz varsa kullanmaktan kaçının.

**Alternatifleri:** Bal bazlı ürünler.

Diğer Kullanım Alanları: Nezle, aft, burun ve boğaz kanseri, peptik ülser hastalığı, kulak akıntısı, uçuk, uçuk vb.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Propolis Faydalari](#)

## 44. Sanguinaria (Kan Kökü)



Sanguinaria, antioksidan, antienflamatuar ve antimikrobiyal özellikleri nedeniyle tıbbi olarak uygulanmıştır. Spesifik olarak, diş eti iltihabını ve diş plağını hafifletmek için diş macunlarında ve antiseptik ağız durulamalarında bir katkı maddesidir. Ek olarak, bu bitki alkaloidinin kollajen, araşidonik asit ve eşik altı trombin konsantrasyonunun neden olduğu trombosit agregasyonunu engellediği bulunmuştur. Sanguinaria, *Sanguinaria canadensis* ve Poppy fumaria türlerinin kökünde bulunur. pH değeri 6'dan düşük olan bir iminyum iyon formundan pH değeri 7'den yüksek olan alkanolamin formuna dönüşebilen katyonik bir molekül olarak tanımlanır. Sanguinaria, diğer alkaloitlerle birlikte çoğu sanguinaria ekstresindeki aktif bileşenleri içerir.

İPUCU: Kan kökü, siğiller ve benler gibi cilt rahatsızlıklarını için harika bir bitkisel tedavi yöntemidir. Sanguinaria'yı doğrudan yaralara uyguladığınızda, hasarlı dokuları uzaklaştırır.

Bulunabilirlik: En iyi bitkisel ilaç mağazalarında. (örn . [iHerb](#), [Amazon](#))

Antibiyotik Özellikler: Sanguinarine alkaloidleri, chelerythrine, protopine ve B. homochelidonine, aslında bakterileri öldürmeden önce inhibe eder.

Sanguinaria öncelikle oral problemler için kullanılır.

Toplama ve Hazırlama: Tentür, toz, diş macunu ve sıvı olarak mevcuttur.

Dozaj: Tentür = 10-15 damla; toz = 1 tane; ve sıvı = günde 10-30 damla.

Olası Yan Etkiler: Mide bulantısı, kusma, uyuşukluk, baş dönmesi, midede yanma, düşük tansiyon.

Kontrendikasyonlar: Bağırsak sorunlarınız veya glokomunuz varsa kullanmayın. Hamile veya emziriyorsanız kaçının.

Alternatifler: Yok.

Diğer Kullanım Alanları: Krup, bronşit, cilt problemleri, siğiller, burun polipleri, ağrılı eklemeler, diş eti hastalığı, zayıf dolaşım, yüksek tansiyon, baş ağrısı, kanser vb.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Bitki Portresi – Bloodroot](#)

## 45. Çay Ağacı



Çay ağacı yağı, yakın zamanda bilim camiası tarafından onaylanan tıbbi faydalara sahiptir, ancak yerli kabileler tarafından genel bir antiseptik ve doğal bir antibakteriyel dezenfektan olarak binlerce yıldır kullanılmaktadır. Bu özellikler onu virüsler, bakteriler ve mantarlarla savaşmada etkili kılar ve aksi halde antibiyotiklere dirençli olan çeşitli enfeksiyonlarla savaşma yeteneğine sahiptir.

Böylece ayak mantarı, apse, akne, siğiller, kepek, uçuk, kızarıklıklar, böcek ısırıkları, kabarcıklar, yağlı cilt ve güneş yanıkları dahil olmak üzere küçük yaralar, tahrişler ve bakteriyel ve fungal rahatsızlıklar için doğal bir çare haline gelmiştir. Melaleuca olarak da bilinen çay ağacı yağı, hindistancevizi anımsatan bir koku ile açık sarı renktedir.

Yağ, yaprakların buharda pişirilmesi ve ardından yağın sıkılmasıyla çıkarılır.

**İPUCU:** Çay ağacı yağı siğilleri iyileştirmek için harikadır. Bir parça pamuğu çay ağacı yağına batırın ve etkilenen bölgeye dikkatlice uygulayın. 8-10 gün boyunca her gün tekrarlayın.

**Kullanılabilirlik:** En iyi bitkisel ilaç mağazaları. (örneğin , [Hollanda ve Barrett, iHerb, Amazon](#)) \_\_\_\_\_

---

**Antibiyotik Özellikler:** Bakterileri öldürmek için 'delikler açan' *Melaleuca alternifolia* . Çay ağacı yağı öncelikle cilt sorunları için kullanılır.

**Toplama ve Hazırlama:** Uçucu bir yağı olarak mevcuttur. Bu yağı yaprakları damıtılıarak yapılabilir.

**Dozaj:** Yağın yüzdesi sorununuza bağlıdır - lütfen doktorunuza danışın. Çay ağacı yağını her zaman bir taşıyıcı yağıda 1:10 oranında seyreltin.

**Olası Yan Etkiler:** Kaşıntı, tahriş, kızarıklık, uyuşukluk, mide rahatsızlığı.

**Kontrendikasyonlar:** Hamileyseniz veya emziriyorsanız kullanmayın. Kullanmaktan kaçın

gözlerin etrafında, yutmak veya emmek.

Alternatifler: Yok.

Düzen Kullanım Alanları: İltihaplı dış eti, apse, larenjit, öksürük, soğuk algınlığı, kandidiyazis, akrokordon, kepek, plak vb.

**Tea tree oil composition,  
as per ISO 4730 (2017)<sup>[1]</sup>**

Component	Concentration
terpinen-4-ol	35.0–48.0%
γ-terpinene	14–28%
α-terpinene	6.0–12.0%
1,8-cineole	traces–10.0%
terpinolene	1.5–5.0%
α-terpineol	2.0–5.0%
α-pinene	1.0–4.0%
p-Cymene	0.5–8.0%
Sabinene	traces–3.5%
limonene	0.5–1.5%
aromadendrene	0.2–3.0%
ledene	0.1–3.0%
globulol	traces–1.0%
viridiflorol	traces–1.0%

Daha fazla bilgi için aşağıdaki videoyu izleyin: [Çay Ağacı Yağı Faydalari Tabii ki,](#)

antibiyotik kullanımları ve diğer sağlık yararları olan birçok şartsız bitki var. Bu liste size yardımcı olabilecek şeylerin sadece başlangıcı! İlginizi çeken bir alansa, daha fazla araştırma size yardımcı olabilir. Bilgi içeren birçok çevrimiçi kaynak vardır ve bunlardan bazıları bu kılavuzda daha sonra listelenmiştir.

İpucu: [iHerb.com](#) aradığınız bitkisel antibiyotiklerin çoğu çok uygun fiyatlara sahip. Aşağıdaki kupon koduyla ilk sipariş için 5 \$ indirimden yararlandığınızdan emin olun: WCR736.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [İyilik İçin En Güvenilir 10 Bitki](#)

Sağlık

## BÖLÜM 7

# AZ BİLINEN BİTKİSEL İLAÇ TARİFLER

Bu bölüm, yaygın rahatsızlıklar için evde oluşturabileceğiniz birkaç bitkisel ilaç tarifine bakacaktır.

### 1. C Vitamini Haplari



Ne için

kullanılır: C vitamini tabletleri, bağıışıklık sistemini güçlendirmeye ve soğuk algınlığı ve grip benzeri semptomlarla savaşmaya yardımcı olmak için yararlıdır.

İçindekiler: -

1 yemek kaşığı kuşburnu tozu (yüksek C vitamini içeriğine sahip bir gül bitkisinin meyvesi) - 1  
yemek kaşığı amla tozu (güçlü antibakteriyel özelliklere sahip bir Hint bektaşı üzümü) - 1  
yemek kaşığı aserola tozu (acerola tozu) Mide için harika olan Barbados kirazı

rahatsızlık)

- Bal

- Portakal kabuğu tozu (isteğe bağlı) (portakal bir narenciyedir ve kabuğu genellikle tat vermek için kullanılır)

Talimatlar:

Topaklanmış tozu yumuşatarak toz halindeki otları karıştırın. Toz haline getirilmiş karışımı birkaç damla hafifçe ısıtılmış bal dökün. Karıştırın, birkaç damla daha ekleyin ve tekrar karıştırın. Kombinasyon çok yapışkan veya nemli olmadan bir arada kalana kadar karıştırın.

Karışımı nohut büyüklüğünde toplar haline getirin. Kullanmayı seçtiyseniz, bunları turuncu tozun içinde yuvarlayın. Karışım 45 top yapmalıdır. Bunları daha uzun bir raf ömrü sağlamak için hava geçirmez bir kapta saklayın. Günde 1-3 tane al.

## 2. Çördük Oxymel



Ne için

kullanılır: Soğuk algınlığı, grip ve bronşite iyi gelir.

İçindekiler:

- Çördük (taze veya kurutulmuş) (antiseptik ve balgam söktürücü özelliklere sahip otsu bir bitki)
- Bal
- Elma Sırkesi (kilo verme ve kalp sağlığı için harika olan elma şarabından yapılan sirke)

Talimatlar:

Bir kavanozu doğranmış taze çördük ile hafifçe doldurun. (Kuru çördük otu kullanıyorsanız sadece yarısını doldurun). Daha sonra kavanozu 1/3 oranında bal ile doldurun ve üzerine elma sırcakesi ekleyin. Süzmeden önce kapalı kavanozdza 2-4 hafta bekletin.

Tıkalı bir öksürük için bu ilaçtan saatte bir 1-2 çay kaşığı içebilirsiniz.

Daha iyi koruma için çördük oksimeli buz dolabında saklayın.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Kendin Yap Bitkisel İnfüzyonlar](#)

### 3. Yulaf Samanı İnfüzyonu



İçin kullanılır:

Bu yulaf samanı infüzyonu sakinleştirici, stres giderici etkisi için harikadır.

Malzemeler: -

1 ons yulaf samanı bitkisi (uzun süreli enerji etkileri olan Avena sativa'dan gelir)

- Kaynayan su

Talimatlar:

Yulaf samanını 1 litrelilik bir kavanoza koyun, ardından bitkinin üzerine kaynar su dökün. Hava geçirmez bir kapakla kapatın. Karışımın 4-6 saat dinlenmesine izin verin, bu minerallerin çözelti boyunca nüfuz etmesini sağlayacaktır. Süzün. Dilerseniz, hazır olduktan sonra karışımınıza biraz daha ekleyebilirsiniz; lavanta, limon mine çiçeği, biberiye vb.

Yulaf samanı, meyve suları, limonatalar ve dondurulmuş konsantreler için bir baz olarak kullanılabilir. Bir varyasyon istiyorsanız, buz küpleri veya buz patlamaları oluşturmak için kullanabilirsiniz.

## 4. Melisa Ev Çözümü

İçin kullanılır:

Virüsün etkilerinden korunmanın ve onlardan kurtulmanın doğal bir yolu olarak uşuk hastaları için mükemmeldir.

Malzemeler:

- 2 çay kaşığı kurutulmuş melisa (alternatif: 2 poşet melisa çay) - 1 su bardağı kaynatılmış su

Talimatlar:

Suyu kaynatın, ardından melisayı 10-15 dakika demleyin. Gerilmek. Karışımı doğrudan uşuk üzerine uygulamak için ıslatılmış bir pamuk top kullanın. Günde en az 4 kez kullanın.

Alternatif olarak, virüsü dışarı atmaya yardımcı olmak için günde birkaç bardak çay tüketmeyi deneyin.

## 5. Çayır Tatlısı İksiri



İçin kullanılır:

Bu, ağrı kesici için harika bir ev ilaçıdır.

İçindekiler: -

100 g çayır tatlısı çiçeği ("mide düzeltici" olarak bilinen bir Avrupa çiçeği) - 40 ml %50 votka (esas olarak su ve etanolden oluşan damitilmiş alkollü bir içecek) - 100 ml gliserin (bir şeker-iksirlerde ve cilt bakım ürünlerinde sıklıkla kullanılan alkol bileşiği)

Talimatlar:

Çayır tatlısı çiçekleri bir kavanoza koyun ve ardından votka ve gliserini ekleyin. İyice çalkalayın ve 4-6 hafta bekletin. Karışımı sık sık kontrol edin, çünkü bazen çiçekler alkol ve gliserini emerek sıvının artık bitkiyi kaplamamasını sağlar. Bu durumda, onları tartmak için bir taş kullanmanız veya daha fazla alkol eklemeniz gereklidir. 4-6 hafta sonra, karışımın kullanımına hazır hale gelmesi için süzmeniz gereklidir.

## 6. Mürver Sakızlı Ayılar



İçin kullanılır:

Bu C Vitamini ikramları, sağlığınızla ilgilenen bir bağılıklık sistemi güçlendirici tedavi için iyidir.

İçindekiler: -

50 gr kuru mürver - 30 gr

kuru kuşburnu - 15 gr tarçın

cipsi - 7 gr meyan kökü - 0,5

gr taze çekilmiş biber

(çoğunlukla baharat olarak kullanılan çiçekli bir asma) - 3 bardak elma elma şarabı - 3 yemek kaşığı jelatin (kollajenden elde edilir ve gıdalarda jelleştirici olarak kullanılır)

Talimatlar:

Tüm malzemeleri (jelatin hariç) orta boy bir tencereye koyun.

Karışımı kaynama noktasına getirin ve 20 dakika kaynamaya devam edin. Süzün - suyunu çıkarmak için iyice sıkın.

2 bardak meyve suyunu ölçün (karışımı 2 bardak doldurmak için daha fazla elma şarabı ekleyebilirsiniz). 1/2 su bardağını buz dolabına koyun, soğuduktan sonra üzerine jelatini serpin.

BT. Bunun bir dakika oturmasına izin verin.

Karışımın geri kalanını kaynama noktasına getirin. Sıcak suyu soğutulmuş jelatin karışımı ile birleştirin. Bir çırpma teli ile hızlıca karıştırın. Jelatin tamamen eriyene kadar karıştırmaya devam edin. Bunu daha fazla tatlandırmak istiyorsanız, şeker veya bal ekleyin.

Bu karışımı kalıplara dökün ve soğutun. Sertleşikten sonra yemeye hazırlar. Günde 1-3 sakız yiycin ve buz dolabında ağızı kapalı bir kapta saklayın.

## 7. Açı Sindirim Pastilleri



İçin kullanılır:

Bitter eksiklik sendromundan muzdarip olanlar için veya sağlıklı bir sindirim sistemini teşvik etmek için.

İçindekiler: -

1/2 çay kaşığı melek otu kökü tozu (mide-bağırsak sistemi rahatsızlıklarında kullanılan bir Avrupa bitkisi) - 1/4 çay kaşığı centiyan kökü tozu (Alplerde yetişir ve sindirim sorunlarını tedavi eder) - 1/4 çay kaşığı kişniş tozu (harika) - 1/4 çay kaşığı portakal kabuğu tozu - 1/8 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber - 1 çay kaşığı doğal tatlandırıcı (örneğin bal) - 1 çay kaşığı toz rezene tohumu (anetol ve polimerler içerir, Mide sorunlarına yardımcı olan) - 1/8 çay kaşığı ince deniz tuzu (öncelikle lezzet için kullanılır)

Talimatlar:

Rezene tohumu tozu ve deniz tuzu hariç tüm toz bitkileri bir kapta karıştırın. Ardından, küçük bir tencerede balı daha ince ve daha şurup kıvamına gelene kadar hafifçe ısıtın. Azar azar, balı toz haline getirilmiş bitki karışımına dökün, bezelye şeklindeki toplar haline gelene kadar sürekli karıştırın.

Bir kaplama oluşturmak için bu topları rezene tohumu tozu ve deniz tuzu içine yuvarlayın. Bunları hava geçirmez bir kapta saklayın ve her yemekten 15 dakika önce tadını çıkarın.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Evde Yaptığınız Bitkisel Çözümler](#)

---

## 8. Ekinezya Tedavisi

İçin kullanılır:

Bu ilaç, aft yaraları için mükemmeldir.

İçindekiler:

- 2 yemek kaşığı adaçayı tentürü - 2  
yemek kaşığı ekinezya tentürü - 2 yemek  
kaşığı melisa tentürü

Talimatlar:

Üç tentürü bir damlalık şişesinde birleştirin. Günde 2-3 kez ağızınızda çalkalamak için karışımıla dolu bir damlalık kullanın.

## 9. Ev Yapımı Gargara



İçin kullanılır:

Bu karışım, ağızınızı taze ve sağlıklı tutmanın harika bir yoludur.

İçindekiler:

- 1/2 ons ekinezya tentürü
- 1/4 ons Oregon üzüm kökü tentürü - 1/8 ons muz

tentürü (tatlı tadı nedeniyle genellikle yemek pişirmek için kullanılır) - 1/8 ons propolis tentürü

Talimatlar:

Tüm tentürleri bir şişede karıştırın. 1 ağız dolusu suya 30-60 damla ekleyin. 20-30 saniye ağızınızda çalkalayın.

## 10. Papatya Çözümü

İçin kullanılır:

Çare, tıkalı bir burnu temizlemek için mükemmeldir. Gerektiği kadar tekrarlayın.

İçindekiler: -

2 avuç kuru papatya çiçeği / 10 poşet papatya çayı (rahatlatıcı, canlandırıcı bir bitki)

- Kaynamış su

Talimatlar:

2 litre suyu kaynatın, ardından ocağı kapatın ve kurutulmuş papatya çiçeklerini içine koyun. Tencereyi örtün ve bir ısı yastığına yerleştirmeden önce 15 dakika bekletin.

Tencerenin üzerine eğilerek buharı içiniçe çekerkene başınızın üzerine bir havlu koyun; bu, sinüslerinizin blokajını kaldırmanızı yardımcı olacaktır.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Kendi Bitkisel Yağınızı Yapın](#)

---

## BÖLÜM 8

### Yaygın Hastalıklar İçin Bitkisel Çözümler

Ailment	Herb
Acne	Calendula, aloe, tea tree
Alcoholism	Evening primrose, kudzu
Allergy	Chamomile
Alzheimer's disease	Ginkgo, rosemary
Angina	Hawthorn, garlic, willow, green tea
Anxiety and stress	Hops, kava, passionflower, valerian, chamomile, lavender
Arteriosclerosis	Garlic
Arthritis	Capsicum, ginger, turmeric, willow, cat's claw, devil's claw
Asthma	Coffee, ephedra, tea
Athlete's foot	Topical tea tree oil
Attention-deficit disorder	Evening primrose oil
Bad breath	Parsley

<b>Boils</b>	Tea tree oil, topical garlic, echinacea, eleutherococcus, ginseng, rhodiola
<b>Bronchitis</b>	Echinacea, pelargonium
<b>Burns</b>	Aloe
<b>Cancer</b>	Bilberry, blackberry, cocoa (dark chocolate), green tea, garlic, ginseng, maitake mushroom, pomegranate, raspberry, reishi mushroom
<b>Cankers</b>	Goldenseal
<b>Colds</b>	Echinacea, andrographis, ginseng, coffee, licorice root (sore throat), tea (nasal and chest congestion)
<b>Congestive heart failure</b>	Hawthorn
<b>Constipation</b>	Apple, psyllium seed, senna
<b>Cough</b>	Eucalyptus
<b>Depression</b>	St. John's wort
<b>Diabetes, Type 2</b>	Garlic, beans (navy, pinto, black, etc.), cinnamon, eleutherococcus, flaxseed, green tea
<b>Diabetic ulcers</b>	Comfrey

<b>Diarrhea</b>	Bilberry, raspberry
<b>Diverticulitis</b>	Peppermint
<b>Dizziness</b>	Ginger, ginkgo
<b>Earache</b>	Echinacea
<b>Eczema</b>	Chamomile, topical borage seed oil, evening primrose oil
<b>Fatigue</b>	Cocoa (dark chocolate), coffee, eleutherooccus, ginseng, rhodiola, tea
<b>Flu</b>	Echinacea, elderberry syrup (also see "Colds")
<b>Gas</b>	Fennel, dill
<b>Giardia</b>	Goldenseal
<b>Gingivitis</b>	Goldenseal, green tea
<b>Hay fever</b>	Stinging nettle, butterbur
<b>Herpes</b>	Topical lemon balm, topical comfrey, echinacea, garlic, ginseng
<b>High blood pressure</b>	Garlic, beans, cocoa (dark chocolate), hawthorn
<b>High blood sugar</b>	Fenugreek

<b>High cholesterol</b>	Apple, cinnamon, cocoa (dark chocolate), evening primrose oil, flaxseed, soy foods, green tea
<b>Hot flashes</b>	Red clover, soy, black cohosh
<b>Impotence</b>	Yohimbe
<b>Indigestion</b>	Chamomile, ginger, peppermint
<b>Infection</b>	Topical tea tree oil, astragalus, echinacea, eleutherococcus, garlic, ginseng, rhodiola
<b>Insomnia</b>	Kava, evening primrose, hops, lemon balm, valerian
<b>Irregular heartbeat</b>	Hawthorn
<b>Irregularity</b>	Senna, psyllium seed
<b>Irritable bowel syndrome</b>	Chamomile, peppermint
<b>Lower back pain</b>	Thymol, carvacrol, white willow bark
<b>Menstrual cramps</b>	Kava, raspberry, chasteberry
<b>Migraine</b>	Feverfew, butterbur
<b>Morning sickness</b>	Ginger

<b>Muscle pain</b>	Capsicum, wintergreen
<b>Nausea</b>	Ginger
<b>Premenstrual syndrome</b>	Chasteberry, evening primrose
<b>Ringing in the ears</b>	Ginkgo
<b>Seasonal affective disorder</b>	St. John's wort
<b>Shingles</b>	Capsicum
<b>Sore throat</b>	Licorice, marshmallow, mullein
<b>Stuffy nose</b>	Echinacea
<b>Tonsillitis</b>	Goldenseal, astragalus, echinacea
<b>Toothache</b>	Willow, clove oil
<b>Ulcers</b>	Aloe, licorice
<b>Varicosities</b>	Bilberry, horse chestnut
<b>Yeast infection</b>	Garlic, goldenseal, pau d'arco

## KAYNAKLAR







## SSS

### 1. Antibiyotiklerle birlikte bitkisel takviyeler almakta sakınca var mı?

Antibiyotikleri yalnızca gerçekten ihtiyacınız olduğunda almanız gerekse de, yalnızca reçeteli ilaçların işe yaradığı zamanlar vardır. Bu durumda, bağılıklık sisteminizin bakterilerle savaşmasına yardımcı olmak için bitkisel ilaçlar almaya devam etmek isteyebilirsiniz. Probiyotik takviyeleri, iyi bakterileri yeniden tanıtmak için harikadır, ancak önce doktorunuza danışmalısınız.

### 2. ABD'de haricen kullanılabilecek antibiyotik özellikli bitkiler var mı?

ABD'de antibiyotik nitelikleri ile yetişen birçok bitki vardır ve bunların bir kısmı haricen kullanılabilir. ABD'de yetiştirilen bitkilerin bir listesi [burada bulunabilir](#).

---

### 3. (Neredeyse) kronik göğüs enfeksiyonları için herhangi bir bitkisel ilaç var mı?

[NHS'den](#) resmi tavsiye vücutunuzun enfeksiyonla savaşmasına yardımcı olabileceğinizi öneriyor :

- Bol bol dinlenmek.
- Susuz kalmayı önlemek ve ciğerlerinizdeki mukusu incelterek öksürmeyi kolaylaştırmak için bol miktarda sıvı içmek.
- Parasetamol veya ibuprofen gibi ağrı kesicilerle baş ağrısı, ateş ve ağrı ve ağrılarının tedavisi.
- Sürekli öksürüğün neden olduğu boğaz ağrısını gidermek için ılık bir bal ve limon içeceği içmek.
- Nefes almayı kolaylaştırmak için uyurken ekstra yastıklarla başınızı yukarı kaldırın.
- Öksürüğünüzü hafifletmek için bir hava nemlendirici kullanmak veya bir kase sıcak sudan buhar solumak (haşlanma riski nedeniyle küçük çocuklarda öksürüğü tedavi etmek için sıcak su kullanılmamalıdır).
- Sigarayı bırakmak (sigara içiyorsanız).

Kronik göğüs enfeksiyonları da dahil olmak üzere her şey için uygun ev ilaçları bulmak için birçok çevrimiçi kaynak vardır. Aşağıda bronşit tedavisi için bir örnek verilmiştir:

1. Yarım çay kaşığı zencefili yarım çay kaşığı biberle karıştırın ve karanfiller. Bu kombinasyon, daha lezzetli hale getirmek için biraz balla karıştırılabilir veya çay infüzyonu olarak tüketilebilir. Bileşikler var

Ateşi düşürmeye ve bronşit hastası kişinin bağılıkllığını geliştirmeye yardımcı olan zencefil, biber ve karanfil.

2. Bir bardak süte yarılmış çay kaşığı zerdeçal ekleyin ve bunu günde üç defa için. Çocuklarda bronşit için bu doğal ilaç, aç karnına alındığında daha etkilidir.
3. İspanak yapraklarını suya koyun ve bir tutam bal ve amonyum klorür ekleyin. Balgamı gevşetmek ve göğüs ağrısını azaltmak için bunu doğal bir balgam söktürücü olarak için.
4. Badem çekirdeklerini toz haline getirin ve bu tozu bir bardak portakal suyuyla karıştırın. Her gece uyumadan önce bunu iç.
5. Balla karıştırılmış kuru hindiba kökü tozunu kullanın. Hindiba kökü tozunu çoğu bitkisel veya alternatif tıbbi mağazadan alabilirsiniz. Günde üç kez alındığında, bu en etkili kronik bronşit ev ilaçlarından biridir.
6. Nefes darlığı veya göğüste sıkışma şikayetiniz varsa, göğüsün üzerine terebentin sürmek, çok ihtiyaç duyulan bir rahatlama sağlayabilir.
7. İlik tuzlu su gargaraları balgamı gevşetmeye ve göğsünüzde hissedebileceğiniz daralmayı azaltmaya da yardımcı olabilir.
8. Bronşiti tedavi etmenin en iyi yolu yeterince dinlenmektir. Doktorlar, ciğerlerinizdeki mukus oluşumunu azaltmak için reçetesiz bir öksürük şurubu yazabilir. Öksürük damlaları boğaz ağrısını da azaltabilir ancak öksürüğü gerçekten durdurmez. Kronik bronşit vakalarında veya halihazırda bir kalp veya akciğer hastalığınız varsa, daha fazla tıbbi müdahale ve tedavi gereklili olacaktır. Daha fazla tıbbi komplikasyonu önlemek için derhal doktorunuzla konuşun.

#### 4. Paronişi tedavisi için en iyi doğal antibiyotik alternatif nedir?

Paronişi, tırnağın hemen yanında yaygın olarak görülen bir cilt enfeksiyonudur. Antibiyotikler genellikle bunun için reçete edilir, ancak doğal alternatifler de mevcuttur. Kolloidal gümüş, Neosporin ve Sonoran sıklıkla tavsiye edilir.

#### 5. En etkili bitkisel kaynaklı bitkisel antibiyotik hangisidir?

En etkili şifali bitkiler şunlardır:

- Greyfurt Çekirdeği Ekstresi
- ekinezya
- Altın Mühür
- Sarımsak
- Kızılıcık

- Üzüm Ursı
- Bal

Tüm bu otlar, '[En İyi 45 Harika Bitki](#)' bölümünde ayrıntılı olarak incelenmiştir .

---

#### 6. Antibiyotikler nasıl yapılır ve kişinin kendisinin yapması mümkün müdür?

Antibiyotikler fermantasyon işlemi ile yapılır. Bu, '[Antibiyotik Kullanımı](#)' bölümünde ayrıntılı olarak özel açıklanmaktadır. İnsanların evde kendi antibiyotiklerini yapmaları mümkün olup, '[Bitkisel İlaç Tarifleri](#)' bölümünde birkaç uygun tarif bulunabilir .

---

#### 7. Boğaz ağrısından antibiyotik yerine bitkisel ilaçlar kullanarak kurtulabilir miyim?

Strep boğaz, boğazınızı ağrılı ve çizirtili hissettiren bakteriyel bir boğaz enfeksiyonudur. Bitkisel ilaçlar aslında strep boğazını iyileştirmek için antibiyotiklerden daha faydalıdır çünkü çözüm daha kalıcıdır. Sarımsak, bal ve acı biberin bu soruna en iyi gelen bitkiler olduğu öne sürüldür.

#### 8. Akne için herhangi bir bitkisel çözüm var mı?

Akne için faydalı olan birçok bitkisel ilaç vardır. Yüz maskesi oluşturmak için bir kısmı su ile karıştırılması gereken aşağıdaki bileşenlerin karıştırılması önerilir:

- Karbonat
- Elma sırcası
- Hindistancevizi yağı
- Çay ağacı yağı
- Yumurta beyazı
- Limon suyu
- Sarımsak (dilimleri cildinize sürün)
- Buz küpleri
- Mısır nişastası
- Aloe

#### 9. Öksürügün en iyi bitkisel tedavisi nedir?

Öksürük için pek çok bitkisel ilaç vardır, ancak bunlar En İyi 6 olarak kabul edilir:

- Bal, hindistancevizi yağı ve limon suyu karışımı
- kekik çayı
- Karabiber ve bal çayı

- Limon
- meyan kökü
- Zencefil

#### 10. Karaciğer sorunları için en iyi bitkisel ilaç hangisidir?

Bitkisel ilaçlar uzun yıllardır karaciğer problemlerine yardımcı olmak için kullanılmaktadır. Modern yaşam tarzımız karaciğerimiz üzerinde çok fazla baskı oluşturuyor, bu bir problem çünkü karaciğerimiz birçok hayatı fonksiyon için kullanılıyor - sindirim, plazma proteinleri üretir, demir depolar, kanın pihtilaşmasını düzenler, kolesterolü sentezler, glikozu glikojen olarak depolar, kandaki amino asit seviyelerini düzenler, kanın pihtilaşmasında rol oynar, vücuttan toksinleri atar ve enfeksiyonları önlemeye yardımcı olan bağılıklık faktörleri üretir.

Karaciğerimizi sağlıklı tutmak için bitkisel ilaçlar son derece faydalı olabilir. Aşağıdakiler önerilmektedir:

- Amla/Bektaş Üzümü – bunlar harika bir C Vitamini kaynağıdır ve halsiz bir karaciğere yardımcı olmak için kullanılır.
- Jethimad/Meyankökü – bu bitkiler, alkole bağlı olmayan yağlı karaciğer hastalığından mustarip insanlar için harikadır.
- Amrith/Guduchi – bunların gençleştirici özelliklere sahip olduğu ve toksinlerin karaciğerden atılmasına yardımcı olduğu düşünülmektedir.
- Haldi/Zerdeçal – değerli antioksidanlarla doludur ve karaciğerinizin korunmasına yardımcı olur.
- Keten tohumu – bunlar karaciğerinizdeki baskıyı hafifletmeye yardımcı olur.
- Sebzeler - pancar, lahana, havuç, brokoli, soğan ve sarımsak, karaciğerin daha yüksek konsantrasyonlarda enzim salgılamasına yardımcı olmak için harikadır.

#### 11. Alerjiler için iyi bir bitkisel ilaç nedir?

Alerjiler için uygun pek çok harika bitkisel ilaç vardır. Aşağıdakiler en etkili olarak kabul edilir:

- Butterbur - burun geçişlerini tıkanan kimyasalları bloke eder.
- Quercetin - bir hücre dengeleyici olarak çalışır.
- Isırgan Otu - alerjik reaksiyonun ilk belirtisinde yardımcı olur.
- Bromelain - burun şişmesini azaltır ve mukusu inceltir.
- Phleum Pratense - polen alerjisi semptomlarını azaltır.
- Tinospora Cordifolia - hapşırma, kaşıntı ve burun akıntısını azaltır.

#### 12. Egzama veya dermatiti bitkisel ilaçlarla tedavi etmenin bir yolu var mı?

Egzama veya dermatit gibi cilt rahatsızlıklarını bitkilerle kolayca tedavi edilir.

çareler. Aslında, o kadar çok şey var ki:

- [Laktik asit bakterisi](#) probiyotikler infantil egzama riskini azalttığı için.
- [Çuhu çiçeği yağı](#) atopik tedavisinde terapötik değeri vardır egzama.
- Sadece anne sütü, çocukluk çağında atopik dermatit insidansını azaltır.
- Topikal Vitamin B-12, çocuklarda bir tedavi seçeneği olabilir. egzama.
- Hamilelik ve emzirme döneminde balık yağı takviyesi, bebek alerjisi riskini azaltabilir.
- Anne sütündeki Omega-3 yağ asitleri, bebeklik döneminde atopik egzama ve alerjik duyarlılaşmaya karşı koruma sağlar.
- Kolostrumdaki TGF-beta, sadece anne sütüyle besleme sırasında atopik hastalığın gelişimini önleyebilir ve insan deneklerde spesifik IgA üretimini teşvik edebilir.
- Astım, alerjik rinit, atopik dermatit, akut ürtiker ve gıda alerjisi olan çocuklarda D vitamini eksikliği daha yüksektir.
- [Derin deniz suyu içmek atopik egzama/dermatit sendromunda mineral dengesizliğini düzeltir.](#)
- Yulaf ve pirinç kolloidal tahlil süspansyonları, iki yaşın altındaki çocuklarda hafif atopik dermatit tedavisinde yardımcı olarak güvenle kullanılabilir.
- Kolloidal yulaf ezmesi, atopik dermatit ve diğer enflamatuar ve histaminle ilişkili durumların tedavisinde değere sahip olabilir ve kortikosteroidlerin ve kalsinörin inhibitörlerinin daha az kullanılmasına izin verebilir.
- Siyah frenk üzümü çekirdeği yağı iyi tolere edilir ve yenidoğanlarda atopik dermatit prevalansını geçici olarak azaltır.
- Hodan yağı, atopik dermatit tedavisinde etkilidir.
- Topikal St. John's wort kremi atopik dermatiti iyileştirebilir.
- [E vitamini ve D takviyesi](#), atopik dermatit semptomlarını iyileştirir.
- Fermente peynir altı suyu proteini ve laktik asit bakteri kompleksi, atopik dermatit modelinde anti inflamatuar potansiyele sahiptir.
- Geleneksel bir Kore fermenti soya fasulyesi gıdası, astım ve atopik dermatit gibi alerjik durumlarda terapötik değere sahip olabilen anti inflamatuar aktivite sergiler.
- Kimchi, hafifleten bir probiyotik Lactobacillus sakei içerir.

farelerde alerjen kaynaklı deri iltihabı.

- Egzama dermatit sendromlu çocuklarda Lactobacillus sakei takviyesi, önemli bir klinik iyileşme ile ilişkilidir.
- Probiyotik takviyesi, atopik dermatitli çocuklarda bağırsak bariyer fonksiyonunu stabilize edebilir ve gastrointestinal semptomları azaltabilir.
- Annelerin ve bebeklerinin probiyotik Lactobacillus reuteri ile desteklenmesi, IgE ile ilişkili egzamayı azaltır ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde solunum yolu alerjik hastalıklarını azaltabilir.
- Gebeliğin geç döneminde L. reuteri takviyesi, emzirilen bebeklerde daha az duyarlılaşma ve muhtemelen daha az IgE ile ilişkili egzama ile ilişkili olabilecek anne sütü TGF-beta2 düzeylerini azaltır.
- Lactobacillus rhamnosus GG, yaşamın ilk iki yılında egzamayı önemli ölçüde azaltır.
- Gebe annelere ve çocuklarına yaşamın ilk altı ayında verilen Lactobacillus rhamnosus takviyesi, yüksek riskli çocuklarda atopik hastalığı önlemede etkilidir.
- Probiyotik ve prebiyotik takviyesi, atopik dermatitli çocukların semptomlarını iyileştirir.
- [Magnezyum açısından zengin bir Ölüm Deniz tuzunda banyo yapmak](#) Solüsyon cilt bariyer fonksiyonunu iyileştirir, cilt nemini artırır ve atopik kuru ciltte iltihaplanmayı azaltır.
- Beyaz gül yaprağı özü, anti-alerjik ve anti-atopik özelliklere sahiptir.

### 13. Hamilelikte hangi bitkisel antibiyotikler alınabilir?

Hamileyken bitkisel takviyeleri almadan önce daima doktorunuza danışmanız gereklidir. Düzenleme eksikliği nedeniyle, her zaman bir tıp uzmanının görüşünün alınması tavsiye edilir. Bunlar en güvenli bitkisel antibiyotikler olarak kabul edilir:

- Sarımsak
- Hindistancevizi yağı
- Greyfurt Çekirdeği Ekstresi
- Kızılıcık
- Kolloidal gümüş
- Şatavari
- D, C ve A vitaminleri

#### 14. Bitkisel antibiyotikler bakterilerle nasıl savaşır?

Doğal antibiyotikler başlıca iki şekilde çalışır. Her şeyden önce tehlikeli mikropları yok ederler. Dezavantajlarından biri, bazı yararlı bakterileri de öldürebilmeleridir, ancak bu mikropların vücutunuzda çoğalmasının nihai sonuçlarını karşılaştırırsanız, bu ödenmesi gereken küçük bir bedel olarak kabul edilir. Bununla birlikte, yok edilen yararlı mikroorganizmaların miktarı son derece küçük olma eğilimindedir. Ek olarak, yapay antibiyotikler tarafından öldürülerek yararlı bakteri miktarıyla karşılaşırırsanız, performansları çok daha üstündür.

Antibiyotiklere bu doğal alternatiflerin işe yaradığı ikinci yol, vücutun savunmasını güçlendirmektir. Bu şekilde, vücut sisteminiz mikroplara ve bunların sonuçlarına karşı savaşabilecektir. Bu stratejinin avantajı, hiçbir yararlı bakterinin yok edilmemesidir.

Temel olarak, doğal antibiyotikler genel sağlığını iyileştirmenin ve vücutunuzdaki zararlı bakterileri ortadan kaldırmanın harika bir yoludur.

## ÇÖZÜM

Bu kitaptan da görebileceğiniz gibi, bitkisel antibiyotikler, vücutunuzun bakteriyel enfeksiyonlarla savaşmasına yardımcı olma konusunda geleneksel tıbbı harika bir alternatifdir. Daha az yan etkileri vardır; çok daha yaygın bir bulunabilirliğe sahiptirler ve geleneksel antibiyotikleri yalnızca ihtiyaç duyduğunuzda kullanmanızı sağlayarak antibiyotik direnci riskini azaltırlar.

Bu doğal antibiyotikleri tüketmenin birçok yolu vardır. Tabii ki tabletler, ilaçlar ve yağlar var ama aynı zamanda her zaman korunmanızı sağlamak için günlük beslenmenize dahil edilebilecek pek çok yiyecek, bitki ve baharat da var. Ne de olsa, vücutunuzu daha sağlıklı hale getirmenin ve onu tehdit eden herhangi bir şeyle daha iyi savaşabilmenizin hiçbir dezavantajı olamaz! Tabii ki, bitkisel ve doğal tedavilerden herhangi birinin size uygun olduğunu doğrulamak için doktorunuza danışmanız gerekecek, ancak yaşam tarzınızı bir kez değiştirdikten sonra geri dönmek istemeyeceksiniz.

Daha fazla bilgi için şu videoyu izleyin: [Doğal Antibiyotiklerle Sağlıklı Bir Kişi](#)

---

## YAZAR HAKKINDA

Mary Jones, hayatının erken dönemlerinde bitkisel ilaçlarla ilgilenmeye başladı. Sentetik ilaçların etkisizliğinden ve bazen ciddi yan etkilerinden bıktıktan sonra, sentetik araçlar kullanılmadan aynı etkiye sahip doğal tedavilerin yapılip yapılamayacağını araştırmaya başladı. Hayatının yıllarını araştırmaya adadıktan, doğal ilaç ustalarından ve hastalarına yardımcı olmak için doğal tedaviler kullanan doktorlardan bir şeyle öğrendikten sonra, topladığı bilgileri dünyayla paylaşma zamanının geldiğine karar verdi.

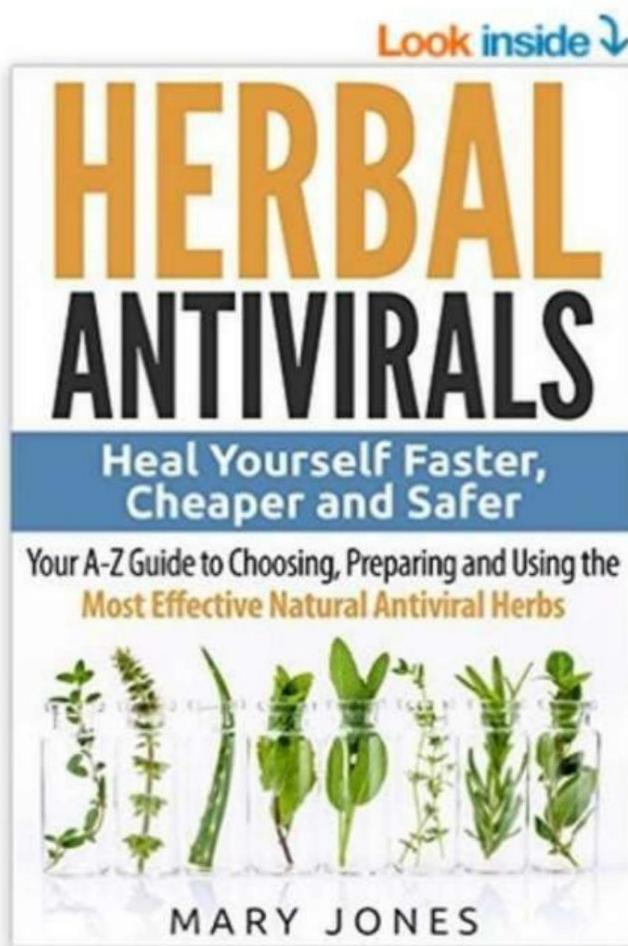
Mary'nin hayatı hedeflerinden biri dünyayı daha iyi, daha mutlu bir yer yapmaktır ve yazıları kesinlikle bunun bir kanıtıdır. Tüm araştırmalarını ve keşiflerini kendisine saklamadı. Bunları hemen hemen herkesin kullanımına açık hale getiren bir biçimde paylaşmayı seçmiştir. Ve birçok doğa bilimcinin yaptığı gibi sadece bilinmeyen veya bulunması zor bitkilerden bahsetmek yerine, herkesin yapabileceği ilaçları seçti, böylece herkes kendini daha sağlıklı, kolay ve ucuz yapabilir. Mary'nin kitapları sadece teori hakkında değil; onlar pratikle ilgilidir - aslında doğal olarak enfeksiyonlarla ve rahatsızlıklarla savaşırlar!

## MARY JONES'IN DİĞER KİTAPLARI

Kitapları görüntülemek için lütfen bağlantıya tıklayın veya web tarayıcınıza HTTP bağlantısını yazın veya Amazon'da kitap adını arayın.

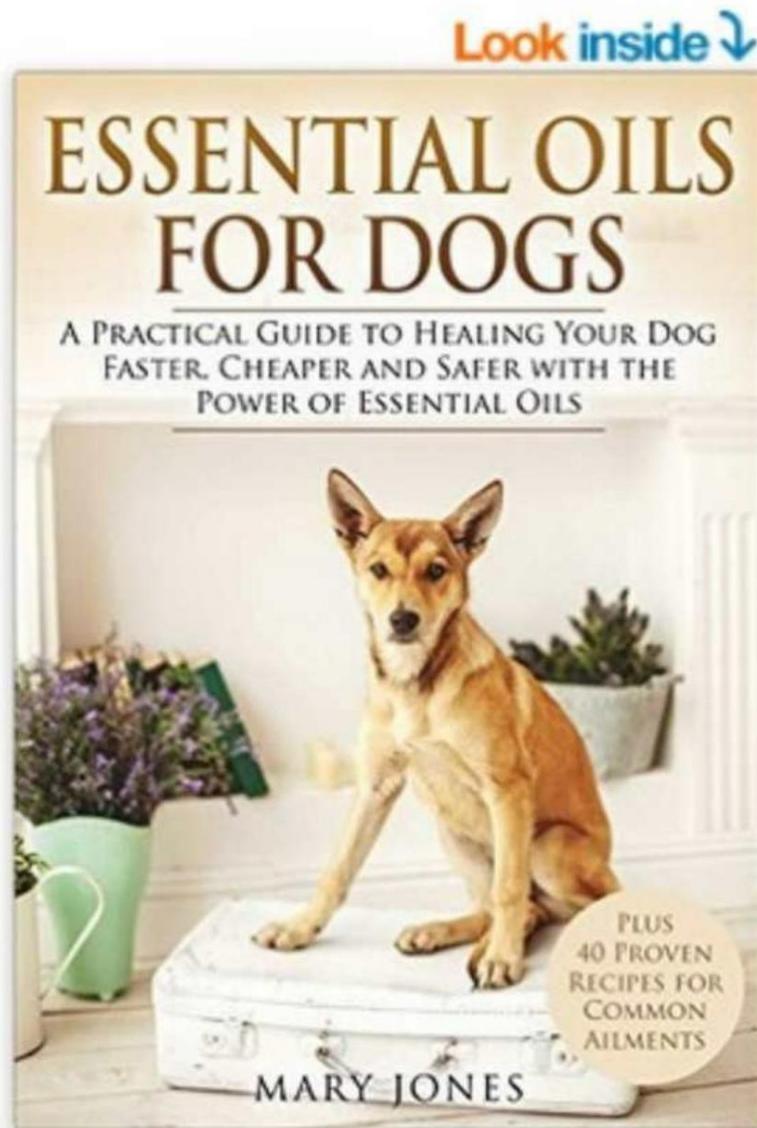
"Bitkisel Antiviraller: Kendinizi Daha Hızlı, Daha Ucuz ve Daha Güvenli İyileştirin - En Etkili Doğal Antiviral Bitkileri Seçmek, Hazırlamak ve Kullanmak İçin A'dan Z'ye Rehberiniz "

<https://amzn.to/2Ob9uIf>



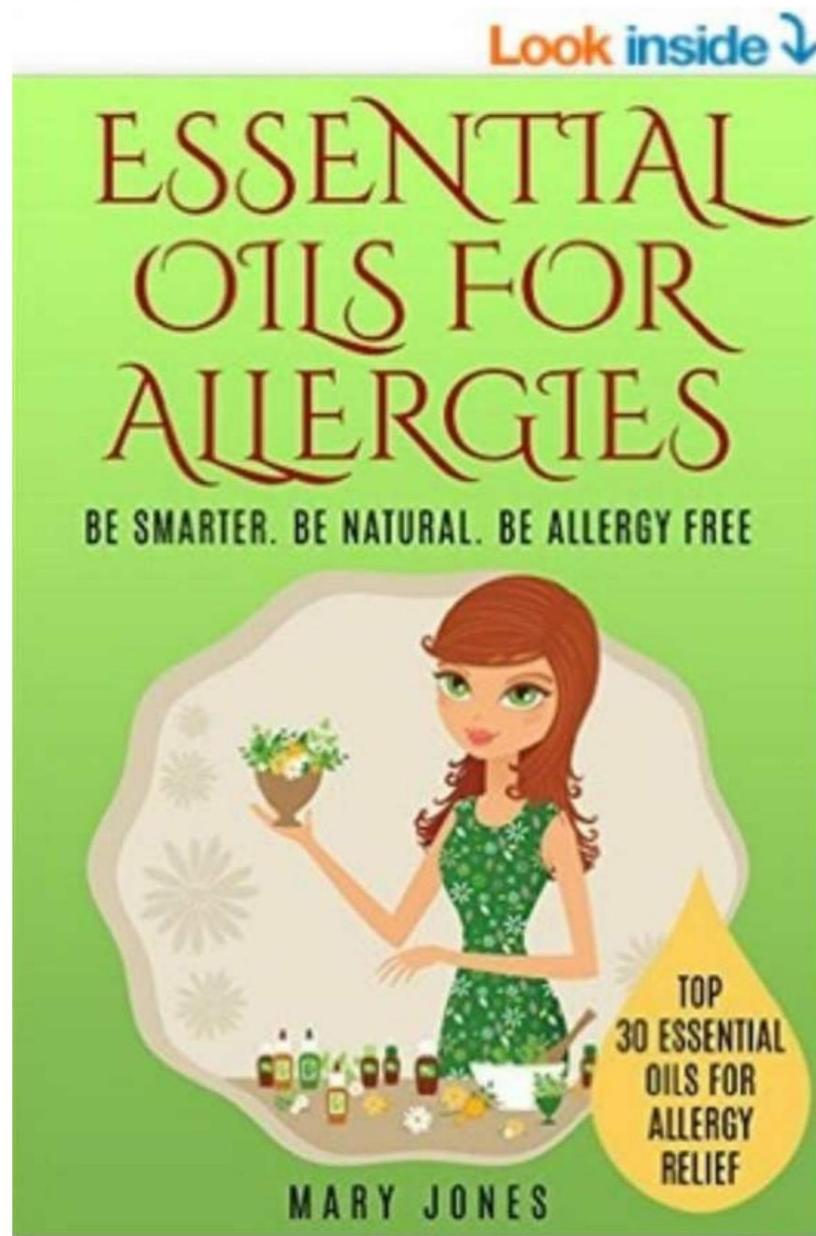
"Köpekler İçin Uçucu Yağlar: Uçucu Yağların Gücüyle Köpeğinizi Daha Hızlı, Daha Ucuz ve Daha Güvenli İyileştirmeniz İçin Pratik Bir Kılavuz "

<http://amzn.to/1TivTQ9>



"Alerjiler için Uçucu Yağlar: Daha Akıllı Olun. Doğal ol. Alerjisiz Olun"

<http://amzn.to/1XjrtJb>



"Yeni Başlayanlar İçin Uçucu Yağlar: Uçucu Yağa Yeni Başlayanlar İçin Nerede ve Nasıl Yapılır Kılavuzu" <http://amzn.to/1YcHLnu>

